

ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду. Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому саду. В первую очередь она требуется от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

- отсутствуют поблизости мама с папой и прочие родственники;
- необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
- нужно взаимодействовать с другими детьми;
- уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);
- малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Итак, жизнь малыша изменяется коренным образом. К тому же адаптационный процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных поведенческих норм и «плохих» поступков. Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:

- нарушенный сон - ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;
- сниженный аппетит (или его полное отсутствие) - ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
- регрессия психологических умений - ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
- снижение познавательного интереса - малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
- агрессия или апатия - деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
- понижение иммунитета - в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, адаптационный процесс - сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к саду подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ?

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки. Вот почему родителям следует знать, чему желательно научить ребёнка, отправляющегося в ДОУ.

САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ И РАЗДЕВАТЬСЯ.

В идеале трёхлетки уже должны снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Кроме того, можно развесить в комнате картинки с последовательностью одевания.

ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ/ВИЛКОЙ.

Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.

ПРОСИТЬСЯ И ХОДИТЬ НА ГОРШОК.

Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить в ночную вазу существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.

ВОСТРИНИМАТЬ РАЗНУЮ ПИЩУ.

Для многих трёхлеток характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к «садииковскому». Тогда завтраки и обеды в ДОУ не станут напоминать войну между детьми и воспитателями.

ИГРАТЬ С ДЕТЬМИ.

Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОТ ДОКТОРА КОМАРОВСКОГО

- начинайте посещение детского садика в тот момент, когда мать ещё не вышла на работу. Если ребёнок вдруг простудится, родительница сможет его забрать из ДОО и побыть с ним дома одну-две недели;
- лучше всего адаптировать детей к детскому саду в определённые сезоны – летнее и зимнее время. А вот межсезонье – не лучший период для начала посещения садика, поскольку повышается вероятность простудиться;

Чтобы происходила ускоренная адаптация в детском саду, Комаровский советует придерживаться некоторых важных рекомендаций:

- снизьте требования к ребёнку на начальных этапах привыкания к дошкольному учреждению. Даже если он плохо себя ведёт, нужно проявлять снисходительность;
- обязательно подготавливайте ребёнка к расширению социальных контактов с помощью более частых и продолжительных прогулок, игр в песочнице.
- обязательно занимайтесь повышением иммунитета. Если защитная система организма улучшится, ребёнок станет меньше болеть, следовательно, привыкание пройдёт значительно быстрее.

Помните, что на адаптацию к саду уходит в среднем 2-3 месяца, и в этот период родители должны уделять малышу достаточно внимания дома. Постарайтесь организовать совместные ужины в будни, а в выходные приготовьте ребенку его любимые блюда.

Забирая малыша из сада, расспрашивайте о событиях за день и внимательно слушайте ребенка, задавая вопросы. Это не только покажет сыну или дочке, что вам интересны его дела, но и будет способствовать развитию речи.

Не забывайте об обратной связи с садом. Периодически разговаривайте с воспитателем о том, как ведет себя ребенок в саду. Вам будет полезна эта информация, так как многие малыши ведут себя в коллективе иначе. А рассказав воспитателю о поведении ребенка дома и его характере, вы сможете помочь найти правильный подход к малышу. Если у ребенка есть трудности с дневным сном, поговорите с воспитателем, чтобы крохе разрешили брать с собой в постель любимую игрушку.

Уделите внимание одежде, в которой ребенок будет в детском саду. Вещи с мелкими пуговицами и крючками, а также шнурками, являются плохим выбором, так как малышу будет сложно снимать их и надевать обратно. Не одевайте ребенка в слишком тесную одежду. Избегайте синтетических тканей, лучше подобрать для сада

хлопковую или шерстяную одежду. Хорошим выбором будет одежда с разным видом передней части и спинки.