

Адаптация ребенка в детском саду

Адаптация – это привыкание ребенка к новой обстановке, новому режиму, к новым людям. Для малыша – это новый, «неизведанный мир», и мы должны помочь ребенку адаптироваться безболезненно, легко, чтобы он чувствовал себя комфортно в группе, необходимо создать ему благоприятные условия, давать малышу радостные эмоции, улыбку, ребенок должен чувствовать тепло воспитателя, поддержку.

Поступление ребенка в детский сад – сложный и ответственный период в жизни ребёнка и взрослых. Часто это вызывает, серьёзную тревогу и волнение у взрослых. Ребёнок в семье привыкает к домашнему режиму, к определенной пище, засыпание и сон привычный для малыша, в связи с этим, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, особая связь с ними. От того, как пройдет привыкание ребенка к новому режиму дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и в семье. Если воспитатели и родители объединят свои усилия и обеспечат малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и насыщенную жизнь в детском саду и дома – то это будет залогом успешного течения адаптации детей раннего возраста к детскому саду. По поводу возраста, когда отдавать ребенка в сад, могу сказать, что это зависит от малыша, у некоторых детей адаптация легче походит в 1,5 года, у других в 2-2,5 года.

Все исследователи отмечают, что адаптация ребёнка к детскому саду обычно протекает с массой негативных

сдвигов в детском организме на всех уровнях и во всех системах:

1. Преобладают отрицательные эмоции, страх;
2. Нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
3. Утрачиваются навыки самообслуживания;
4. Нарушается сон;
5. Снижается аппетит;
6. Регрессирует речь;
7. Двигательная активность либо сильно падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности.

Общая подавленность ребёнка может привести к снижению его познавательной активности, и в результате получается, что адаптационный период (особенно долгий) - на протяжении которого он не развивается, не происходит социализация, а наоборот, ребенок замыкается в себе. Концом периода адаптации и принято считать момент, когда регрессирующие функции восстановились. Выделяют три степени адаптации: лёгкую (15–30 дней), среднюю (30–60 дней) и тяжёлую (от 2 до 6 месяцев). По статистике, большинство детей, поступивших в детский сад, переживают среднюю или тяжёлую форму адаптации.

Ребенку тяжело оторваться от мамы, она ведь для него весь мир. И от родителя во многом зависит успешность адаптации ребенка. С ребенком нужно разговаривать, готовить его к детскому саду, играть с ним, читать сказки, постепенно менять режим, использовать дома навыки самообслуживания. Самим родителям не волноваться, убрать тревогу переживания, ведь ребенок все чувствует и понимает. Дома родители обязательно должны стараться соблюдать с ребенком режим дня. Это одно из главных условий для успешной адаптации ребенка. Режим дня, которым, к сожалению многие пренебрегают. Ребенка нужно водить в сад, стараться не пропускать без уважительной

причины. Ведь чем больше малыш посещает сад, тем быстрее он адаптируется. И это одно из главных условий успешной адаптации ребенка – стабильное посещение детского сада. Чтобы малышу было легче заходить в группу, можно дать ему частичку дома – любимую игрушку, платочек, то что дорого вашему малышу. В первые дни малыш может зайти в группу с мамой, рассмотреть группу, познакомиться. Расставание в приемной должно быть не долгим, чем дольше родитель прощается с малышом, тем сложнее ему заходить в группу и отрываться от мамы. А наша общая задача – облегчить адаптацию, наполняя ее позитивными и положительными эмоциями.

Чем же мы можем помочь малышу? Ребенка нужно заинтересовать, увлечь, играть с ним, чтобы он отвлекся от негативных эмоций и переключился на игру с воспитателем или со сверстниками! Играть с ребенком нужно на его уровне, глядя ему в глаза, с улыбкой. Необходимо, чтобы ребенок чувствовал себя под защитой. Пальчиковые игры, песенки, потешки, прибаутки - все это обязательно поможет малышу привыкнуть к новой обстановке, к новым людям, к новому помещению. Малышам очень нравятся музыкальные инструменты- игрушки (колокольчики, бубен, деревянные ложки, металлофон, погремушки). Нужно дать ребенку сделать выбор, проявить фантазию, ведь очень важно испробовать себя во всем и выбрать самое интересное! Чтобы уменьшить тревожность и напряжение, можно предложить ребенку игры «Пересыпаем, переливаем, сортируем». Игры с водой, крупами, перебирать руками мелкие игрушки очень помогают в период адаптации. Детям очень нравятся двигательные игрушки каталки, тележки, машинки. Эти игрушки помогут отвлечь их от грустных эмоций.

Музыка, отличное средство для поднятия настроения и снятия стресса у малышей. Музыкально- речевые игры используются в период адаптации «Кто нас хороший, кто у

нас пригожий», «Обними свою игрушку», «Пляшут малыши», «Мягкие ладошки».

Очень хорошо адаптация проходит в летний период. На улице, на свежем воздухе ребенок отвлекается, расслабляется. Просторно и много место для увлекательных и интересных игр. Игры с песком и водой очень нравятся малышам, кроме того, что они развивают мелкую моторику, эти игры прекрасно поднимают настроение.

В группе игрушки должны быть доступны, чтобы ребенок смог выбрать игру по своему желанию и настроению. А развивающая среда – насыщенной, яркой и по возрасту.

Хочется выделить, на мой взгляд, основные условия для успешной адаптации:

1. Стабильное посещение детского сада
2. Комфортные условия и среда для ребенка
3. Сотрудничество с воспитателями
4. Спокойствие родителей
5. Соблюдение режима дня дома

Конечно, важно чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, «защищенным», смог нам взрослым довериться. И мы должны создать ему этот комфорт и защиту. Очень важно любить детей и этот нежный возраст.

Литература

1. Русаков А. «Адаптация ребенка к детскому саду» - «Издательство Речь»
2. Слуцкий В. И. - Издательство «ТЦ Сфера»
3. Куркина И.Б. - «Издательство Речь»