

Адаптационный период можно разделить на несколько этапов.

1 этап подготовительный. Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад.

Задачи этого этапа - сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщаться к новым для него условиям.

В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделить рациону питания малыша, приучать есть всевозможные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и многое другое.

Необходимо обратить внимание на режим дня ребенка.

Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена - это, безусловно, дополнительный стресс. Родителям советуем заранее узнать режим детского сада и начинать его постепенно вводить дома, адаптировать к нему ребенка.

Так же необходимо обратить внимание на навыки самообслуживания и самостоятельности. Ребенок умеющий есть, раздеваться, одеваться не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых.

Так же стоит выяснить у родителей, каков способ кормления и засыпания ребенка.

2 этап – основной.

Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и постараться установить с воспитателями доброжелательные отношения. Следует открыто и подробно рассказать, воспитателю об особенностях ребенка: что он любит кушать, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома.

Важно отметить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребность общения со сверстниками, она пока не сформировалась.

В этом возрасте взрослый выступает для ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.



Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических особенностей ребенка, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния! Стресс это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.

Выделяется три особенности адаптации.

1 особенность: ребенок в период адаптации находится в состоянии срыва динамического стереотипа.

В период адаптации эти стереотипы меняются.

2 особенность: стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменением гормональной системы организма.

3 особенность: в период адаптации иммунная система организма, его защитные механизмы ослабевают.

И чаще всего, пребывая в ДООУ на 5-7 сутки, ребенок заболевает.



Как будет протекать период адаптации ребенка,

во многом зависит от того, сумеет ли воспитатель понять нужды, интересы, склонности ребенка, своевременно снять эмоциональное напряжения, согласовать методику проведения режимного процесса с семьей.

Для оптимизации процесса адаптации мы используем следующее:

Взаимодействие с родителями; на основании договора между ДОУ и родителями воспитанника, родитель имеет право находиться с ребенком в группе детского сада в период адаптации. В зависимости от степени адаптации ребенка этот период может длиться от 1 до 10 дней. Родители находятся в группе и взаимодействуют с детьми и воспитателем для того, чтобы реально оценить достижения и умения своего ребенка тем возрастным критериям которые требуют программа развития. И в зависимости от результата формируется индивидуальный план работы с семьей, для успешной адаптации ребенка в группе детского сада. Упор делается на проблемные вопросы, например: (режим, питание, сон, разлука с мамой, общение со сверстниками).

Анкетирование: например, с целью лучше узнать особенности и желания вашего ребенка для создания благоприятных условий его развития.

Наблюдение за ребенком; в период адаптации, воспитатель при приеме ребенка обращает внимание на его настроение. В процессе утренней гимнастики смотрит на реакцию ребенка, сформированные навыки (повторение движений за воспитателем). Во время приема пищи обращает на сформировавшиеся навыки (умение самостоятельно держать ложку, кружку, аккуратности за столом и культуре).

В самостоятельной деятельности: как умеет ребенок играть, находить контакт с другими детьми. Умение самостоятельно организовать свой досуг. Анализируя полученные результаты от наблюдения, воспитатель устанавливает индивидуальный план работы с конкретным ребенком, для успешного адаптационного процесса.



В процессе адаптации ребенка дошкольном учреждении, воспитатель использует элементы телесной терапии (берет ребенка на руки, обнимает его, поглаживает.)

- предлагает ребенку засыпать с его любимой игрушкой;*
- рассказывает сказки, поет колыбельные перед сном.*

После дневного сна ребенка в период адаптации с целью создания условий успешного пробуждения и бодрствования, воспитатель использует потешки.

Свои слова воспитатель сопровождает действиями и обыгрыванием игрушкой. Ребенок чувствует внимание, заботу воспитателя идет на контакт и вливается в детский коллектив после пробуждения. Использует игровые методы взаимодействия с ребенком.

Воспитатель фиксирует наблюдения за поведением ребенка в листе адаптации до тех пор, пока не нормализуется его поведение. Если ребенок заболевает, это тоже отмечается в листе адаптации, и по возвращении ребенка в дошкольное учреждение воспитатель проводит наблюдения за его поведением в течение трех дней.

Важно провести анализ течения процесса адаптации в группе. Для этой цели надо проанализировать, какова была готовность ребенка к поступлению в детское дошкольное учреждение. И как протекало привыкание под наблюдением воспитателей и медицинской сестры.



**Врачи и психологи различают
три степени адаптации:
легкую, среднюю и тяжелую.**

Легкая степень адаптации: к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов с детьми и взрослыми, сам идет на контакт.

Заболеваемость не больше одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений.

Средняя степень адаптации: поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении.

Нервно- психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности).

Заболеваемость до двух раз сроком не более 10-дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

Тяжелая степень адаптации: характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений.

Нужно стремиться к тому, чтобы ребенок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации.

Именно поэтому необходима такая организация жизни ребенка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.



Но самое главное условие успешной адаптации, не сколько ребенка, сколько всей семьи - это **готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад.**

Важная форма адаптации семьи - экскурсия по детскому саду: знакомство родителей с персоналом ДОО, с детьми группы, в которую пойдет их малыш. Специалисты ДОО (врач, логопед, воспитатели групп) расскажут о режиме дня и правилах поведения в детском дошкольном учреждении. Ответят на все вопросы родителей.

Экскурсия проходит по всем основным помещениям, чтобы создать целостное впечатление не только о ясельной группе, но и дальнейшем пребывании их ребенка в детском саду.

В группе родители знакомятся с воспитателем и его помощником, которые проводят их по групповой комнате: показывают игрушки, кроватку, где будет спать ребенок, туалет, приемную.

Это важный момент в работе с семьей. Мама сможет сама убедиться в том, что малышу будет комфортно, и расскажет остальным членам семьи, в первую очередь ребенку, о том, как уютно и весело в детском саду. Хорошо, если удастся привлечь маму к работе с детьми: она может помочь одеть их на прогулку, поиграть с ними, прибрать вместе с ними игрушки и т.п.

Такая деятельность сближает маму с воспитателем, помогает понять его должностные обязанности, ближе познакомиться с детьми. На прогулке продолжается адаптация ребенка и мамы. Прогулка обычно не вызывает у ребенка тревоги (у него уже есть опыт игры с детьми во дворе), поэтому он с удовольствием общается с детьми. Мама в этот момент не должна безучастно наблюдать за группой; можно научить ее нескольким подвижным играм, обратить внимание на то, как строит ребенок свои отношения с другими детьми.

Адаптация ребенка к детскому саду - это адаптация в первую очередь семьи. Если родители будут доверять работникам детского сада, адаптация ребенка пройдет быстрее и легче.

Опыт работы подсказывает, что такая организация адаптационного периода позволяет дошкольникам быстрее привыкнуть к условиям дошкольного учреждения, наладить положительные взаимоотношения с воспитателями и сверстниками, создает благоприятные условия для развития и воспитания дошкольников.

