

Что такое адаптация?

Можете ли вы представить себе, каковы впечатления ребенка, впервые попавшего в детский сад?

Представьте себе, что вы попадаете в незнакомый город, с путаницей улиц, наполненный своими жителями, причем все они больше вас, а есть и просто гиганты. Гиганты проявляют к вам особый интерес, но их намерения пока неясны – добрые они или не очень (поэтому на всякий случай надо быть с ними настороже!). А в квартире, в которой вам предстоит жить, живут еще 10-20 человек. Их так много, все о чем-то говорят, бегают, иногда плачут, и нет такого места, где можно было бы спрятаться от всего этого кошмара, и нет ни одного знакомого, близкого человека, который бы объяснил, что это за люди, который бы помог, поддержал.

Согласитесь, картина не из приятных. Но ведь именно так видит ребенок ситуацию когда приходит в детский сад. Поэтому ему нужно привыкнуть к этой ситуации, адаптироваться в новой для него среде.

Каждый ребенок адаптируется по-разному: кто-то быстрее, кто-то медленнее, кто-то легче, кто-то тяжелее. Но в целом выделяют три фазы процесса адаптации:

Острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в состоянии ребенка, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, большей, чем обычно капризности, плаксивости; фаза длится в среднем один месяц.

Подострая фаза – поведение ребенка характеризуется как нормальное, то есть все сдвиги уменьшаются и наблюдаются трудности лишь по отдельным параметрам; фаза длится 3-5 месяцев.

Фаза компенсации – характеризуется ускорением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанные выше трудности.

Для того чтобы облегчить адаптацию ребенка к детскому саду необходимо соблюдать некоторые условия:

- ◊ расскажите ребенку о детском садике заранее, поиграйте с ним в детский сад, скажите, что детский сад – привилегия детей, и что взрослых туда не пускают;
- ◊ не оставляйте ребенка в саду на целый день сразу, приучайте его постепенно;
- ◊ создайте комфортный, бесконфликтный климат для него в семье;
- ◊ будьте спокойны, не показывайте ребенку свое беспокойство по поводу детского сада;
- ◊ создайте в выходные дни дома такой же режим, как и детском саду;
- ◊ не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за капризы.