

ГБДОУ Детский сад номер 38

Воспитатель :

Шукурова Айнур Камил кызы

Адаптация к детскому саду:

Как воспитатель может помочь родителям и детям!

Что такое адаптация

3 степени адаптации

Советы воспитателю: как облегчить процесс адаптации

Алгоритм адаптации к детскому саду

Завершение адаптации

Когда ребенок впервые приходит в детский сад, он попадает в новую непривычную обстановку, которая может стать причиной эмоционального напряжения. Основная задача воспитателя на этом этапе — помочь малышу справиться со стрессом и адаптироваться к новым условиям.

Что такое адаптация

Термин адаптация (лат. adaptatio) означает «приспособление». Когда говорят про адаптацию ребенка в детском саду, имеют в виду его приспособление к новым условиям — это окружающие люди, распорядок дня, новые правила, отсутствие родителей. С этого момента начинается активная социализация ребенка, которая может сопровождаться некоторыми трудностями.

В период адаптации можно наблюдать эмоциональную и физическую нестабильность — ребенок может часто плакать, скучать по маме, расстраиваться по мелочам, перестать кушать или спать. Это нормально.

Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

- Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

- Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками.

- Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш. Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается

3 степени адаптации

А привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличием/отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т.д.

Процесс адаптации может протекать по-разному. Выделяют несколько уровней адаптационного процесса:

Легкая степень адаптации

С первых дней ребенок с удовольствием идет в сад, ему нравится там находиться. Иногда могут появляться моменты отрицания, но они быстро проходят. Он хорошо ладит со сверстниками, редко болеет, слушается воспитателя и умеет самостоятельно занимать себя.

Продолжительность адаптации: 7-14 дней.

Средняя степень адаптации

Ребенок испытывает напряжение или расстройство только в первые минуты

после расставания с родителями, после чего быстро включается в игру. Он слушается воспитателя, выполняет его просьбы, но иногда может их игнорировать. В результате постоянного контакта с другими детьми может часто болеть. Однако болезнь будет протекать быстро и без осложнений.

Продолжительность адаптации: 14-21 день.

Тяжелая степень адаптации

Ребенок при любом упоминании о садике начинает истерику, его приходится заводить в группу насильно, отрывая от мамы. Из-за такого стресса он часто болеет. Иногда может терять полученные ранее навыки, например, забыть цифры, буквы. Это самая сложная форма адаптации, которая требует усиленного внимания взрослых.

Продолжительность адаптации: до 60 дней.

Ребенок не может долгое время находиться в напряжении. Спустя некоторое время он или придет в норму, или в случае тяжелой степени адаптации может заболеть. Продолжительность адаптационного периода индивидуальна для каждого. Она зависит от возраста ребенка, количества социальных контактов, темперамента, эмоциональной зрелости и привязанности к родителям. Если у ребенка уже был опыт общения в любом коллективе или у него большая семья, он может адаптироваться в детском саду и за два дня. Другим может потребоваться несколько недель или месяцев.

Чтобы помочь ребенку адаптироваться в детском саду, необходима совместная работа воспитателя и родителей

Кому адаптироваться легче?

- Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.
- Детям, физически здоровым, не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.
- Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи.
- Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

Советы воспитателю: как облегчить процесс адаптации

Воспитатель играет важную роль в процессе адаптации ребенка. Качество его взаимодействия с ребенком и с родителями влияет на то, как в целом пойдет весь процесс и как быстро он закончится.

Работа воспитателя с родителями

Чтобы адаптация прошла безболезненно, воспитателю в первую очередь нужно установить контакт с родителями.

Пригласите родителей на экскурсию по детскому саду, прежде чем они приведут туда ребенка. Пусть они посмотрят, где их дети будут спать, играть, кушать и заниматься. Ознакомьте их с распорядком дня. Спокойствие родителей — это залог положительного отношения ребенка к детскому саду. Любое волнение родителей будет передаваться и детям.

Когда ребенок попал в группу, создайте чат для родителей этой группы в любом популярном мессенджере, например Whatsapp или Telegram. Поддерживайте активность и диалог в этом чате — отвечайте на вопросы, публикуйте новости и объявления. Такой чат даст родителям чувство контроля и спокойствия, ведь они в любой момент смогут получить информацию о своем ребенке.

Договоритесь с родителями, чтобы они приводили детей в садик с разницей в 5-10 минут. Это позволит вам встретить каждого ребенка индивидуально и установить с ним контакт, чтобы процесс расставания с родителями прошел более безболезненно.

Работа воспитателя с детьми

Важно установить доверительные отношения с детьми, чтобы они рядом с вами чувствовали себя в безопасности.

При первом знакомстве с малышом будьте ласковы с ним. Проявляйте искреннюю доброжелательность, улыбайтесь, предлагайте свою помощь, проявляйте к нему интерес, например, задавайте вопросы о его настроении и самочувствии. У ребенка с первой встречи должно сложиться впечатление, что вам можно доверять, что вы друг, который всегда поможет.

Познакомьтесь с ребенком в неформальной обстановке. Например, присоединитесь к малышу с мамой на прогулке. Тогда ребенок будет воспринимать вас как знакомого, увидев в детском саду.

Создайте в группе теплую и домашнюю атмосферу, чтобы дети чувствовали себя в комфорте и безопасности. Это можно сделать с помощью предметов декора — комнатные цветы, небольшие домики или уголки для уединения. Дети могут приносить свои игрушки, чтобы рядом были знакомые предметы.

Периодически прикасайтесь к детям и обнимайте их. Тактильный контакт дает им чувство защищенности и помогает быстрее адаптироваться.

Многим детям хочется, чтобы мама была рядом. Удовлетворить эту потребность в детском саду можно, если создать «семейный» альбом. Расположите его в свободном доступе, чтобы ребенок мог в любой момент подойти и посмотреть фотографию мамы или папы.

Вовлекайте детей в групповые и индивидуальные интересные игры. Если дети будут увлечены, их переживания отойдут на второй план. Кроме того, игры помогут сформировать в лице воспитателя образ лидера, который в любой ситуации придет на помощь.

Алгоритм адаптации к детскому саду

Адаптация ребенка к детскому саду — это поэтапный процесс. Задача воспитателя - регулировать эти этапы и направлять родителей.

Посещение детского сада лучше начинать с дневных и вечерних прогулок с группой. Мама остается рядом с ребенком на время этих прогулок. В течение первой недели можно приводить ребенка на несколько утренних часов. Если возможно, мама остается в группе с ребенком, если нет, то просто приходит за ним после утренней прогулки.

В течение второй недели время пребывания малыша увеличивается до обеда. Он кушает вместе с остальными, после чего мама забирает его домой. На третьей и четвертой неделе ребенка можно оставлять на дневной сон и забирать его сразу после сна или после полдника.

После четвертой недели ребенка можно оставлять в детском саду на полный день. Во время адаптационного периода важно приводить ребенка самым первым или самым последним, чтобы он не видел слез других детей. Лучше накормить ребенка дома, поскольку многие дети отказываются есть в незнакомой обстановке, тем более непривычную еду.

Завершение адаптации

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!

- Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии.

- Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Воспитатель постоянно наблюдает за эмоциональным и физическим состоянием ребенка. Можно считать, что адаптация подошла к концу и ребенок больше не испытывает явного напряжения, если на протяжении 7 дней ребенок:

Не плачет без причины и не спрашивает про маму

С интересом играет со сверстниками и общается с воспитателем

Хорошо спит, ест и не болеет

Успех адаптации и скорость ее завершения зависит от совместной работы воспитателя и родителей. Только работая в команде и проводя воспитательные мероприятия в садике и дома, можно за короткое время подготовить ребенка к детскому саду и помочь ему социализироваться в новом коллективе

поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстанется с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

· заручиться поддержкой. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проникательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

Литература

1. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО:
Практическое пособие / Авт.- сост. Белкина Л.В. - Воронеж : Учитель,
2006. - 236 с.
2. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление
процессом, диагностика, рекомендации / Н.В. Соколовская. - Волгоград:
Учитель, 2008. - 188 с.
3. Вахнина Н. Первый день в детском саду / Дошкольное
воспитание. - 2012. - №7. - С. 13-18.
4. Гризик Т. Участники адаптационного периода / Т. Гризик, В.
Баева // Дошкольное воспитание. - 2010. - №9. - С. 57-61.
5. Доронова Т. Адаптация ребенка к ДОО: новые подходы / Обруч.
- 2006. - №5. - С. 32-34.
6. Ильина И.С. Адаптация ребенка к детскому саду. Общение, речь,
эмоциональное развитие. - М, 2008. - 143 с.
7. Ильина И.С. Адаптация ребенка к детскому саду. Общение, речь,
эмоциональное развитие.
8. Костяк Т.В. «Психологическая адаптация ребенка в детском
саду». - М, 2008. - 176 с.
8. Лямина Г.М. В группу поступил новый ребенок. / Воспитание и
развитие детей раннего возраста: пособие для воспитателей дет.садов. - М.:
Просвещение, 2000. - 239 с.
9. Пыжьянова, Л. Как помочь ребенку в период адаптации /
Дошкольное воспитание. - 2003. - №2. - С. 14-16.
10. Чухонцева Л.В. В первый раз в детский сад / Игра и дети. -
2007. - №5. - С. 10-11.