

## Адаптация детей к дошкольному учреждению

При поступлении в ДООУ все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях:

- 1) физиологическом – ребёнок начинает часто болеть;
- 2) психологическом – ребёнок может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много плакать;
- 3) социальном – ребёнок «теряется» в окружающем мире, становится менее самостоятельным.

Для всех семей острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность:

- 1) лёгкая – около месяца требуется ребёнку, чтобы приспособиться к новым условиям; В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми, но в течение первого месяца после поступления по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.
- 2) средняя – ребёнок приспособляется за два месяца; эмоциональное состояние нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет как правило острыми респираторными инфекциями.
- 3) тяжёлая – ребёнок приспособляется за три месяца, а может даже и до полугода; В этот период ребенок переносит либо повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на развитие, так и на состояние здоровья ребенка, поэтому первоочередной задачей является облегчение трудностей адаптационного периода.

Какие мероприятия следует осуществить, чтобы адаптация прошла как можно менее болезненно?

Облегчить состояние адаптации возможно при комплексном подходе к этому вопросу: заранее готовить ребенка к поступлению в дошкольное учреждение дома.

Надо создать такие условия, которые по возможности были бы приближены к условиям детского учреждения. Прежде всего строго соблюдать режим соответственно возрасту. Значит и дома ребенок должен спать днем в те часы, которые предусмотрены для дневного сна. Соответственно соблюдать часы кормления и бодрствования. В дошкольном учреждении в определенные часы предусмотрена прогулка детей и родители должны приучать ребенка гулять в то же время, в определенные часы укладывать малыша на дневной сон и ночной.

Большое внимание следует уделять также формированию навыков самостоятельности при одевании и раздевании, приучать ребенка пить из чашки и есть из ложки, пользоваться туалетом. Очень существенно воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам и взрослым.

Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей в это период – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

После преодоления трудностей поведение ребёнка нормализуется, восстановится хорошее самочувствие, аппетит, крепкий сон, доброжелательное отношение к сверстникам и взрослым, он вернёт себе утраченные в острый период достижения и начнёт демонстрировать новые знания и умения.

Хочется пожелать и Вам и Вашим детям легкой адаптации.



