

Адаптація дитини до умов ЗДО



Адаптація (від. лат. adapto - пристосування) - процес при звичання організму, що відбувається на різних рівнях: фізіологічному, соціальному, психологічному до нових, змінених умов існування і середовища. Тож для малюка, який починає відвідувати заклад дошкільної освіти, це звикання до нового простору, що приховує в собі багато невідомого: нові вимоги до поведінки, нові контакти з однолітками та дорослими, нова будівля та інтер'єр, відсутність батьків, чіткий розпорядок дня та ін. Для малечі - це фактично перше відокремлення від сім'ї, що, у більшості випадків, створює емоційно-напружену, часом стресову ситуацію.

Важливо пам'ятати, що кожна дитина по-своєму звикає до умов дошкільного закладу. З поміж чинників, які впливають на процес адаптації, виділяють наступні: вік, стан здоров'я, індивідуальні особливості, рівень психологічного розвитку та рівень володіння соціальними навичками.

Стресовий стан, в якому перебуває дитина, адаптуючись до нових умов, проявляється через: порушення сну, погіршення або повна відсутність апетиту, зниження імунітету, апатія/агресія, регресивна поведінка тощо.



Виділяють **три ступені адаптаційного процесу дитини дошкільного віку:**

- **Легкий:** триває в середньому від 2 до 4 тижнів і вважається ідеальним. Характеризується швидким зникненням негативних поведінкових реакцій. Малеча швидко знаходить спільну мову з однолітками та педагогічними працівниками, легко з ними спілкується; прощання з батьками проходять без сліз та істерик, як і захід в групу; з легкістю підлаштовується під денний розпорядок; здатна озвучити прохання про допомогу; розповідає батькам, як проходили заняття.

- **Середній:** тривалість 1-1.5 місяців. Характерні ознаки даного періоду: малюк хворіє, демонструє виражені негативні реакції, йому важко розлучатися вранці з батьками, але при цьому швидко переключається на ігри; входить до дитячого колективу; дотримується озвучених правил і розпорядку; спілкується з однолітками і вихователем; адекватно реагує на зауваження.

- **Тяжкий:** тривалість від двох місяців до кількох років. Характерні прояви: небажання дитини спілкуватися з педагогами та дітьми, регулярні істерики під час прощання з мамою та татом, неприйняття озвучених правил і розпорядку, відмова від їжі, сну, ігор, прогулянок; замикання в собі або прояви агресивної поведінки; неадекватне реагування на звернення до нього вихователя (сльози або переляк); відмова заходити з роздягальні в ігрове приміщення. Діти з даним перебігом адаптаційного процесу зустрічаються досить рідко.



Для полегшення та прискорення успішної адаптації необхідно застосовувати комплексний підхід:

- В першу чергу необхідно розповісти малюкові, що таке дитячий садок та навіщо туди приводять дітей. Докладно розкажіть дитині, як вдень вона буде перебувати в дитячому садочку, а ввечері ви будете її забирати і вдома разом займатися цікавими справами.
- Формування позитивної установки на садочок.
- Бути готовим до агресії, істерик, сліз та «відпустити» свою дитину і надати їй новий рівень самостійності.
- Першого дня намагайтеся залишатися спокійними, діти добре відчують батьківську тривогу. Перебування в садочку потрібно збільшувати поступово, наприклад:

1-2-й тиждень - малюк залишається до обіду;

2-3-й тиждень - на сон;

3-4-й тиждень - на повний день.

Даний процес може прискорюватися/ гальмуватися, з огляду на індивідуальні особливості дитини.

- Придумайте ритуал «прощання», він має бути коротким до 3-х хвилин та обіграйте його вдома.

- Не лякайте малюка садочком, комунікуйте з вихователями.
- По можливості, створіть такий же розпорядок дня, який існує в дитячому закладі.
- Повідомите вихователів про індивідуальні особливості та звички дитини.
- Підтримуйте самостійність дитини вдома, навчайте всіх необхідних навичок самообслуговування та взаємодії.
- Хваліть дитину за успіхи, коли забираєте з садочку та цікавтеся як пройшов її день, що дізналася нового і цікавого.
- Не порушуйте звички малечі на перших порах, навіть погані.
- Якщо дитині важко розлучатися з мамою, або навпаки - доречно це зробити іншому значущому дорослому.
- Привчіть дитину приносити в дитячий садок тільки ті іграшки, якими вона готова ділитися з однолітками, щоб завадити тривозі за свою улюблену іграшку, з якою може щось трапитись.
- У перші місяці адаптації знизьте навантаження на нервову систему малюка, а саме: скоротіть походи в театр, цирк або гості. Забезпечте дитині максимально спокійну та стабільну обстановку, адже зараз у неї і так йде багато сил.
- Знизити тривожність малюкові допоможе залишене у шафці матусине фото чи хустинка (попереджаємо вихователя). Це дозволить йому відчувати, що матуся завжди поруч, і обов'язково за ним прийде.
- Якщо пообіцяли дитині забрати її з садочку в конкретний час - стримайте слово, не спізнуйтеся. Інакше дитина буде нервувати, переживати та тривожитись.
- Якщо період адаптації у вашої дитини затягнувся на дуже тривалий час, зверніться до психолога дошкільного закладу.

Адаптаційний процес закінчується тоді, коли дитина спокійно відпускає батьків і з задоволенням йде в садочок!

Пам'ятайте про те, як багато хорошого ви робите для своєї дитини!