

Поступление в детский сад представляет для ребенка значительные трудности. При этом многие дети становятся беспокойными, плаксивыми, замкнутыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны с отсутствием близких для ребенка людей, изменением бытовой обстановки, привычных условий и ритма жизни.

С приходом в детский сад изменяется социальное положение ребенка. В семье он был в центре внимания, общался с ограниченным кругом людей, чаще всего с членами семьи. В дошкольном учреждении он становится членом детского коллектива, равным среди других детей. В связи с этим ребенку необходимо психологически перестроиться, изменить свое поведение, вступать в контакт с незнакомыми взрослыми и сверстниками. Все это приводит к нарушениям сложившихся стереотипов в деятельности и поведении ребенка, и требует адаптации к новым условиям.

Что такое адаптация? Термин «адаптация» означает приспособление. Различают биологическую и социальную адаптацию. Под биологической адаптацией понимается перестройка физиологических систем организма. Т.е. ребенок должен привыкнуть к новому режиму, установленному распорядку дня, к изменению в питании. Наряду с биологической осуществляется и социальная адаптация – это способность изменить свое поведение в зависимости от новых социальных условий. Сложившиеся стереотипы поведения и отношений значительно изменяются, когда ребенок приходит в детский сад. Он начинает активно контактировать со сверстниками. Его жизнь организуется взрослыми, не членами семьи, по новым правилам и режиму, к нему предъявляются новые требования. Следовательно, ребенку необходимо быстро приспособиться к изменению окружающих условий, выработать новые или перестроить имеющиеся привычки и формы поведения.

Как протекает адаптация. Существуют значительные различия адаптационных возможностей у детей. Они особенно ярко проявляются в первоначальный период пребывания в детском коллективе. Различают 3 степени адаптации:

Легкая адаптация

Средней тяжести

Тяжелая адаптация

Легкая адаптация. Наблюдается кратковременное отрицательное эмоциональное состояние, которое выражается в снижении речевой активности, незначительных нарушениях поведения, ухудшения сна и аппетита. Обычно эти явления происходят в течение первых двух недель пребывания в детском саду. Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушены, двигательная активность не снижается. Заболеваний в период адаптации не возникает.

Адаптация средней тяжести. Все нарушения в поведении более ярко выражены и более длительны. Нарушение сна и аппетита нормализуется не раньше 20 – 30 го дня. Ребенок на короткое время теряет вес, нарушается речь, возникают легкие, продолжительность 7 – 10 дней, заболевания, завершающиеся без осложнений. Отмечается значительная задержка двигательной активности, и восстановление происходит после 30 – 35 дней пребывания в учреждении. Взаимоотношения со взрослыми не нарушены.

Тяжелая адаптация. Привыкание ребенка идет длительно и сложно, затягивается на несколько месяцев. Оно сопровождается частыми повторными заболеваниями с осложнениями, стойким нарушением поведения, в ряде случаев граничащим с неврологическими состояниями. Наблюдается замедление темпов физического развития, задержка в развитии речи. Отношение к взрослым избирательное. Эмоциональное состояние длительно нарушено. Это выражается либо в плаче, в течение всего отрезка бодрствования, либо плач и хныканье сменяется состоянием пассивности, безразличия. Часто ребенок не расстается с игрушкой или каким – нибудь другим предметом, принесенным из дома. Резко снижается двигательная активность. Ребенок становится капризным, требует повышенного внимания со стороны взрослого, вскрикивает во сне, пугается чужих людей.

Наблюдения показали, что в младшем дошкольном возрасте мальчики хуже адаптируются к новым условиям, чем девочки. Таким образом, в этом возрасте мальчики более уязвимы в плане социальной адаптации, чем девочки. Однако, каждый из детей по-своему реагирует на трудности адаптации, которые нужно решать индивидуально.

Лучшим показателем того, что ребенок стал постепенно привыкать к обстановке и окружению – отклик его на призывы воспитателя к взаимодействию, исполнение режима детского сада. Нередки случаи, когда замыкаясь, ребенок теряет интерес к познанию нового, как бы самоустраивается, вплоть до того, что не решается играть и сидит в сторонке ото всех, пытаясь хоть как-то сориентироваться. Бывает и так, что малыш, потрясенный изменениями, теряет на некоторое время привитые дома способности самообслуживания, а у отдельных детей даже снижается словарный запас, ограничиваемый лишь самыми простыми словами. Некоторые дети приобретают неуправляемую гиперактивность, а некоторые наоборот – затормаживаются. Это связывается с изначальным темпераментом ребенка и в период адаптации приходит в норму, что сопровождается восстановлением домашней активности, а это – признак успешной адаптации

Менее склонны к привыканию те дети, которым перед посещением детского сада ничего о нем не рассказывалось, то есть его посещение оказалось для них полнейшей неожиданностью.

При адаптации следует избегать:

Если ребенок плачет и расстраивается дома, при одном лишь упоминании о потребности похода даже в направлении детского сада, его нельзя за это наказывать, а тем более сердиться на него.

Полезно напоминать не о том, что малыш «что-то обещал и поэтому должен», а о том, что его очень любят и при этом никто и никогда нигде не оставит его навсегда;

В присутствии детей не следует обсуждать их слезы и реакции с другими членами семьи, а уж тем более с другими людьми;

Детским садиком нельзя пугать, иначе он никогда не станет тем местом, куда ребенок будет стремиться; о детском саде и о воспитателях нельзя отзываться плохо, особенно в присутствии малыша;

Нельзя опускаться до обмана или нарушения данного слова, когда пообещали, что скоро вернетесь, а на самом деле ушли на полдня

Чтобы облегчить период привыкания, есть некоторые **рекомендации** для родителей:

1. Малыш должен слышать только положительные отзывы о своем новом месте пребывания, а особенно о воспитателе, в обществе которого ему приходится проводить значительное количество своего времени;

2. Будет нелишним в разговорах с близкими знакомыми, проходящих в присутствии малыша, упоминание о том, в какое новое замечательное для него место он попал и теперь регулярно ходит, какие там хорошие и добрые воспитатели;

3. Выходные дни должны сопровождаться введением четкого режима, несколько похожего на режим в детском саду;

4. Одним из важных советов является рассказ малышу подготавливающей к садику сказки о том, как некий зайчик (белочка), с которым ребенок ассоциировал бы, прежде всего, себя самого, пошел в детский сад и как ему (ей) там было хорошо и весело. Стоит проигрывать эту сказку в лицах с использованием игрушек. Но главным моментом сказки должен выступить эпизод возвращения мамы за малышом.

5. Разговаривайте с ребенком о прошедшем дне, поощряйте его высказывания и терпеливо выслушивайте. Ребенок после 2-х лет начинает активно овладевать речью. Помогая ему правильно называть предметы, обозначать словом его чувства и желания, отвечая на все вопросы, вы стимулируете его умственное развитие.

6. Не ограничивайте его двигательную активность. Повышенная активность и эмоциональность ребенка после сада может означать «выброс энергии», который он накопил за время пребывания в группе. Пребывание 2-х летнего малыша в группе сверстников в течение целого дня является для него психологической нагрузкой, ведь они не умеют еще играть вместе, а просто играют рядом. Дети 2-3 лет только начинают учиться играть! Игра является стимулом развития ребенка, его навыков, интеллекта и моральных качеств.

Обеспечьте в первую очередь такими игрушками своего ребенка, с помощью которых он развивал бы свои ощущения и восприятие, мышление и тонкие движения пальцев рук. Это – кубики, конструкторы, матрешки, пирамидки, карандаши, пластилин, заводные игрушки, машинки.

7. Терпение и еще раз терпение, ведь вскоре отрицательные эмоции уйдут, а им на смену явится желание посещать сад, стремиться к своим новым друзьям и игрушкам.

8. Помните, что спокойная мама – это вдвойне спокойный малыш.

Памятка

Как помочь ребенку в период адаптации

1. Малыш должен слышать только положительные отзывы о своем новом месте пребывания, а особенно о воспитателе, в обществе которого ему приходится проводить значительное количество своего времени;

2. Будет нелишним в разговорах с близкими знакомыми, проходящих в присутствии малыша, упоминание о том, в какое новое замечательное для него место он попал и теперь регулярно ходит, какие там хорошие и добрые воспитатели;

3. Выходные дни должны сопровождаться введением четкого режима, несколько похожего на режим в детском саду;

4. Одним из важных советов является рассказ малышу сказки о том, как некий зайчик (белочка), с которым ребенок ассоциировал бы, прежде всего, себя самого, пошел в детский сад и как ему (ей) там было хорошо и весело. Стоит проигрывать эту сказку в лицах с использованием игрушек. Но главным моментом сказки должен выступить эпизод возвращения мамы за малышом.

5. Разговаривайте с ребенком о прошедшем дне, поощряйте его высказывания и терпеливо выслушивайте. Ребенок после 2-х лет начинает активно овладевать речью. Помогая ему правильно называть предметы, обозначать словом его чувства и желания, отвечая на все вопросы, вы стимулируете его умственное развитие.

6. Не ограничивайте его двигательную активность. Повышенная активность и эмоциональность ребенка после сада может означать «выброс энергии», который он накопил за время пребывания в группе.

7. Терпение и еще раз терпение, ведь вскоре отрицательные эмоции уйдут, а им на смену явится желание посещать сад, стремиться к своим новым друзьям и игрушкам.

8. Помните, что спокойная мама – это вдвойне спокойный малыш.