

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Проблема детского сада — хорошо это или плохо, отдавать ребенка или не отдавать — рано или поздно возникает в каждой семье. Актуальность проблемы почти не зависит от уровня благосостояния семьи и от занятости родителей, каждый из которых имеет свой собственный опыт и свое личное мнение о достоинствах и недостатках детских дошкольных учреждений.

Вне всякого сомнения, принятие решения родителями во многом определяется вышеупомянутым личным опытом. Тем не менее посещение детского сада имеет свои плюсы и минусы, определенные не с точки зрения конкретных мамы и папы, а с точки зрения науки, точнее, наук — педагогики, медицины, психологии, социологии.

Сразу же отметим, что с точки зрения науки в целом детский сад однозначно рассматривается как фактор положительный, абсолютно необходимый для полноценного воспитания. И с этим нельзя не согласиться, потому что человек с незапамятных времен — существо коллективное. Искусство общения с другими членами сообщества во многом определяет всю жизнь человека. Этому, несомненно, стоит учиться с детства — никакая семья, никакие няньки-гувернантки, никакие неработающие бабушки не в состоянии заменить детский сад.

В большинстве случаев дети легко адаптируются к новой обстановке, и привыкают к детскому саду, находят там друзей и с радостью учатся новому. Но чтобы приспособиться, каждому ребенку нужно время.

Адаптация (от лат. «приспособляю») — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях — физиологическом, социальном, психологическом. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста не безграничны. Поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени адаптации ребенка к детскому саду:

1 – 16 дней - легкая адаптация

6 - 32 дней – адаптация средней тяжести

от 32 до 64 дней – тяжелая адаптация

Лёгкая адаптация – при легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1 – 2 недели. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников). Речь может затормаживаться, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. Заболеваемость не более одного раза, без осложнений.

Средняя адаптация – во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким – эмоционально-возбужденное плачь, крик при расставании и встрече.

Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Заболеваемость не более двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении с взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Вегетативные изменения в

организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) – в течение 2-х недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

Тяжёлая адаптация – ребенок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребенка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плачь, негодующий крик, агрессивно-разрушительные реакции, двигательный протест). Либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может иметь место задержка речевого развития. Заболевания - более 3-х раз, длительностью более 10-ти дней. Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Может замедляться рост и прибавка в весе.

Нервная система ребенка порой оказывается не в силах самостоятельно справиться с переживанием чего-то непонятного и страшного (в восприятии самого ребенка), и как следствие, это может привести к нарушению здоровья, поведения и психики ребенка.

В адаптационный период возможны невротические реакции:

рвота;
энурез;
тики;
бесконтрольный стул;
заикание;
пристрастие к личным вещам;
наличие страхов;
неуправляемость в поведении;
стремление спрятаться от взрослых;
истерические реакции.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:

возраст ребенка;
состояние здоровья;
уровень развития;
личностные особенности;
умение общаться с взрослыми и сверстниками;
сформированность предметной и игровой деятельности;
приближенность домашнего режима к режиму детского сада;
сформированность элементарных культурно – гигиенических навыков;
готовность родителей к пребыванию ребенка в массовом дошкольном учреждении;
шумовой фон в группе детского сада;
стабильность воспитательского состава;
компетентность педагога в вопросах, связанных с индивидуальным подходом в процессе воспитания и развития дошкольников.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДОО

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.

4. Не сформированность элементарных культурно-гигиенических навыков (самостоятельно одеваться, есть, пользоваться горшком, ребенок не должен бояться проситься в туалет и высказываться о других своих потребностях)

Чтобы избежать осложнений адаптационного периода и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми. Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение по сторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

До того как Ваш ребенок пойдет в детский сад, необходимо познакомиться с педагогами, побеседовать с ними, рассказать о своем малыше.

Привыкание ребенка должно быть планомерным и постепенным, сначала это может быть лишь прогулка на 1,5-2 часа, затем время можно увеличивать. Можно договориться с воспитателем и первые день-два присутствовать с ребенком в саду, таким образом Вы сможете расположить свое чадо к новой «тёте», и наладить теплый контакт между вашим ребенком и воспитателем.

Возможно самое страшное для ребенка – это страх, что его могут не забрать из детского сада, что родители про него забудут и не заберут. НИКОГДА не говорите малышу «Я тебя отдам вон, той тете», «Все, я ухожу, а ты остаешься здесь», у ребенка не должно быть сомнений, что он дорог своим родителям. Выражайте свою радость при встрече с ребенком, поцелуйте его, похвалите, за то, что он провел день в садике, находясь в разлуке с Вами.

Играть в садик необходимо уже за несколько месяцев до поступления в него вашего малыша. Можно использовать самые разнообразные игры: “Кукла Маша пошла в садик. У Маши в садике будет свой шкафчик. Маша нашла много новых друзей” Подтолкните ребенка наводящими вопросами “а ты хочешь свой шкафчик?”, “покажи как ты будешь спать в садике” “как будешь играть”. “Иди ко мне”

Ход игры. Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: “Иди ко мне, мой хороший!” Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: “Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!” Игра повторяется.

“Пришел Петрушка”

Материал. Игрушка Петрушка, погремушки.

Ход игры. Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми. Петрушка гремит погремушкой, потом раздаёт погремушки детям. Они вместе с Петрушкой гремят погремушками, радуются.

“Кто в кулачке?”

Ход игры. Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Затем взрослый читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения:

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок?

(Сжать пальцы в кулак.)

Ну-ка, ну-ка вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! (Выставить вперед большой палец.)

“Собирание сокровищ”

Материал. Корзина.

Ход игры. На прогулке воспитатель собирает вместе с ребенком сокровища (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие сокровища вызывают у малыша наибольший интерес (это подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо сокровище и просит достать его из корзины.

Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.

Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2—4 недели посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища — очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото).

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребенка — это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.

Помните, если по какой-либо причине ребенок сменил группу, то проблема адаптации может возникнуть снова!

В заключении хотелось отметить, что отношение родителей к проблеме адаптации ребенка к детскому саду, должно быть не чрезмерно серьезным, но в то же время взвешенным. Самое главное, научиться общаться со своим ребенком, разговаривать с ним на темы, которые его беспокоят и волнуют и тогда все будет хорошо!

Литература:

1. Заводчикова О. Г. Адаптация ребенка в детском саду : взаимодействие дошкольных образовательных учреждений семьи : пособие для воспитателей / О. Г. Заводчикова. — М. : Просвещение, 2007. — 79 с.
2. Кирюхина, Н. В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: практическое пособие / Н. В. Кирюхина. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2006. — 112 с. — (Дошкольное воспитание и развитие).

Старший воспитатель Вивдич О.Н.