

Адаптация в детском саду

Адаптация к детскому саду – тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков.

Традиционно под адаптацией понимается процесс человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Это универсальное явление всего живого, которое можно наблюдать как в растительном, так и в животном мире. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатом или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации:

Внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность)

Внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

Для ребенка детский садик - это первое социальное учреждение, с которым он встречается. И, несомненно, детский сад является еще неизвестным пространством, с новым окружением, отношениями, где ребенок впервые встречается с требованиями общества. Эти требования могут совпадать с требованиями в семье, а могут и отличаться. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Отрыв от дома и близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми людьми могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Ребенок может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, понимания и защиты. Включается широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е., каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Адаптация обычно протекает сложно, с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. В новой обстановке малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, стрессе, который не прекращается ни на минуту особенно в первые дни. Ведут себя дети в этот период по разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателями, третьи реагируют достаточно спокойно. Часть детей адаптируются к саду относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1-3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация тогда длится около 3-х месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Новые обстоятельства потребуют времени для адаптации ребенка к новым условиям. По мнению психологов, у ребенка период

адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырёх месяцев и зависит от многих причин: от возраста, состояния здоровья, от особенностей нервной системы и т.п. Если такой период длится дольше, родителям стоит проконсультироваться с психологом и помочь ребёнку. Возможно, переживания по поводу садика совпали с какими-то не менее важными переживаниями, и ребёнок не может самостоятельно с ними справиться, тогда "отказ" от садика означает его потребность в помощи и поддержке.

Ребёнок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика:

"неделя в садике - неделя (а порой и две) дома". Как известно, физическое и психическое развитие ребёнка взаимосвязаны, и организм ребёнка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями. Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это "популярные" дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребёнка происходит сложно, организм даёт эмоциям "передышку": ребёнок болеет, остаётся дома. Нужно заметить, что спустя несколько месяцев после того, как ребёнок пошёл в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее. Если "болезненная" адаптация не проходит в течение полугода, родителям необходимо посоветоваться с детским психологом.

С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации к детскому саду.

Было выведено 3 фазы адаптационного процесса:

Острая фаза или период дезадаптации. Она сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем 1 месяц).

Подострая фаза или собственно адаптация. Характеризуется адекватным поведением ребёнка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами

(длится 3-5 месяцев).

Фаза компенсации или период адаптированности. Характеризуется ускорением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития детей, начинают ориентироваться и вести себя спокойнее.

Уважаемые родители, важно помнить, что после длительных перерывов ребенок проходит процесс адаптации заново. Чтобы сделать этот период менее болезненным, старайтесь не делать такой большой перерыв в посещении детского сада. Также важно уделять ребенку в это время особое внимание!

Полезные советы:

1. Продолжаем соблюдения детсадовского режима дня (даже в выходные!). Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском саду (упорядочить часы сна, бодрствования, питания и т.д.).

Режим дня висит на стенде Вашей группы или же всегда его можно узнать у воспитателя.

2. Включаем в рацион питания те блюда, которые употребляют в садике. Ознакомьтесь с меню!

3. Приучаем:

- * одеваться и раздеваться самостоятельно (с небольшой вашей помощью, конечно);
- * просить о помощи, если что-то не получается;
- * кушать ложкой за столом, не играть с едой;

3. Идем в садик! Каждое утро желательно чтобы ребенка будила игрушка, которую озвучивает мама. Пусть игрушка «пожелает» ребенку: «Доброе утро!», расскажет, как она спала и что ей снилось. Пусть даже ребенок всё это время будет лежать с закрытыми глазами. Игрушка «скажет», что сегодня будет интересный и замечательный день. Можно и дальше продолжать диалог от имени игрушки, тогда дети и одеваются охотнее, и капризничают меньше.

4. Утром в группу приводим ребенка в числе первых, спокойно и доверительно разговариваем с воспитателем. Ребенок, видя контакт между родителями и воспитателями, легче останется в садике.

5. Раздевание не затягиваем. Предпочтение отдаём той одежде, которую удобно надевать и снимать. Расставаясь с малышом, говорим, когда за ним вернемся и обязательно сдерживаем свое обещание. Также можно сказать: «Ирина Сергеевна обязательно покормит тебя, уложит спать, погуляет и поиграет с тобой и другими ребятами, ей можно доверять». Повторяем это какое-то время каждый день. Затем быстро, но без спешки, уверенно и спокойно уходим, передав ребенка воспитателю.

6. Вечером приходим за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляем беспокойство, и не выясняем, много ли он плакал (это лучше выяснить у воспитателя и не в присутствии ребенка). Одевая говорим, что очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали. Хвалим, за то, что провел время с ребятами в детском саду,

интересуемся, что успел сделать: «Мне так нравится, когда у тебя хорошее настроение, и ты улыбаешься. Я тогда радуюсь за тебя». Если есть какие-то продукты творческой деятельности ребенка (рисунки, поделки) и их можно взять домой, то обязательно возьмите, повесьте на стену и обновляйте коллекцию. Так ребенок будет чувствовать, что он тоже выполняет какое-то важное дело, как мама и папа на работе.

7. Вечером и в выходные уделяем ребенку больше внимания, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем. Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр телевизора, а лучше совсем исключаем. В общем, создаем бережную обстановку для нервной системы малыша. В присутствии ребенка рассказываем знакомым с гордостью о том, какой он взрослый, т.к. уже ходит в садик. Отрицательно же могут повлиять на адаптацию нелестные разговоры о воспитателях, детях группы в присутствии ребенка.

8. Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за капризы. Подчеркивайте, что ребенок как и прежде дорог вам и очень необходим.