

Адаптация к детскому саду

Поступление в детское учреждение 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 и социальное положение ребенка. В семье он был в центре внимания. В дошкольном учреждении он становится членом детского коллектива, равным среди других детей. В связи с этим ребенку необходимо психологически перестроиться, изменить свое поведение, вступить 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.



В условиях детского сада ребенок 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.

Что такое адаптация? Термин «адаптация» означает приспособление.

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, стойким нарушением поведения. 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.

Затянутая адаптация. Приходя в сад 1-2 раза в месяц, родители полагают, что ребенок привыкнет к условиям ДОУ, но это не так. Поставьте себя на место ребенка. Как вам в новом коллективе, приходя на работу 1-2 раза в неделю? Родители принимают решение, что ребенок «не садовый» (такого понятия на практике в педагогике и психологии нет).

Иногда ребенок начинает болеть, а раньше совсем не болел. Не забывайте, что многие заболевания имеют психосоматический характер. Что это? Организм человека реагирует на стресс, выдавая насморк, кашель, боли в животе и др. Конечно, если малыш заболел, в детский сад идти не стоит несколько дней, дабы нормализовать состояние здоровья и психоэмоциональное состояние ребенка и свое собственное.

Не хочу никого напугать. К счастью, мы все очень разные, как и наши дети. Кто-то излишне эмоционален, про кого-то можно сказать «спокоен, как удав». И наши малыши перенимают черты нашего характера.

Давайте подумаем вместе, как лучше пройти период адаптации.

Простые правила успешной адаптации

Психологи считают, что девочки созревают для детского сада к трем годам, а мальчики к четырем. Как будет чувствовать себя ребенок в коллективе, во многом зависит от его настроения и предварительной подготовки:

1. Отучите ребенка от груди (если у вас грудное вскармливание), соски, подгузников. Время есть! Все это нужно сделать заранее, не вызывая у ребенка лишнюю стрессовую ситуацию в период адаптации. Поверьте, уже в 2 года они большие молодцы!
2. Не проявляйте беспокойства по поводу предстоящего события и не жалеите малыша, как будто готовится что-то ужасное. Скажите, что он сможет пообщаться с другими детьми и завести друзей, что в саду много книжек и игрушек, прогулки, праздники, музыкальные и физкультурные занятия и т.д. Там интересно! Тогда ребенок с радостью воспримет перемены.
3. В сегодняшней ситуации сложно активное общение, но предлагаю придумать простую сказку про ежика и зайчат (например), как они пошли в детский сад.
4. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет. Расскажите также, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается.

5. В первые дни посещения садика оставляйте ребенка на 2-3 часа и забирайте домой перед дневным сном. Постепенно увеличивайте время пребывания в саду, в течение 2 недель он привыкнет, и будет ходить в садик с радостью.
6. Подберите одежду и обувь для садика, чтобы в ней было удобно, без сложных застежек: пуговицам, крючкам и шнуркам предпочтите липучки. Приготовьте запасной комплект одежды в пакете – мало ли что может случиться. Постарайтесь научить ребенка самому минимальному.
7. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей.
8. 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. Не ограничивайте его двигательную активность. Повышенная активность и эмоциональность ребенка после сада может означать «выброс энергии», который он накопил за время пребывания в группе.
9. 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.
10. Малышам 2-3 лет свойственна непосредственность, импульсивность поведения. Они действуют под влиянием своих чувств и сиюминутных желаний, они не могут встать на точку зрения другого и учитывать последствия своих поступков. Проявляйте терпимость к их эмоциональным вспышкам: их агрессивность возможно, вызвана просто желанием установить контакт с другим ребенком, но они еще не знают, как это нужно сделать.
11. Будьте готовы на различные эмоциональные проявления ребенка. Например, оставшись в саду на целый день, ребенок отказывается идти домой. Возможно, это проявление обиды, но не на родителей, а на ситуацию.

Помогите ребенку сделать первый шаг в общении!

- **Примите правильное решение: мы будем ходить в детский сад, потому что это важно для нашей семьи.**
- **Не бойтесь поощрять ребенка! Различные мелочи на первых этапах адаптации подбодрят малыша.**