

Адаптация ребёнка к условиям детского сада

«Адаптация» означает «приспособление».

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

С поступлением ребёнка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, другой стиль общения и многое-многое другое.

Все эти изменения обрушиваются на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.

Бурную дискуссию вызывает вопрос о сроках и продолжительности адаптационного периода у детей, приходящих в детский сад. На этот случай приводятся разные цифры: от 7 до 10 дней, две недели, месяц, два месяца, полгода, год. Единственно неоспоримой закономерностью является удлинение адаптации по мере взросления детей.
Чем старше ребёнок, тем длиннее адаптационный период.

Длительность адаптации зависит также и от уровня развития ребёнка. Если с ним систематически занимались дома и рос он человеком общительным и самостоятельным, то в группе он быстро установит контакт с воспитателем, сможет занять себя содержательной игрой, по мере сил обслужить, не будет чувствовать себя брошенным и беспомощным. Ребёнок с таким уровнем развития привыкает к детскому саду в течение 10-12 дней.

Если у малыша слабо развита речь, уровень самостоятельности низок, он не сможет обходиться без взрослых ни в игре, ни в кормлении, ни при укладывании спать, в новых для него условиях ребёнок не отходит от мамы, тут же начинает плакать, если не видит её, то период адаптации такого ребёнка может растянуться до месяца и более.

Ребёнок, который дома находится на попечении всех родных по очереди и не привык находиться в самостоятельной деятельности, в условиях детского сада требует к себе постоянного внимания, проявления ласки со стороны взрослых. Он позволяет обнимать себя, гладить по голове, ласково разговаривать с ним. Фактически он переходит из рук в руки – от мамы к воспитателю и наоборот. Даже в таких условиях заботливого, предупредительного отношения со стороны взрослых он может заболеть, так как

постоянно хандрит, насторожен, угнетён. Всё своё внимание он направляет только на взрослых, следит за их настроением, малейшими нюансами отношения к себе. Адаптация такого ребёнка может длиться 3 месяца, а то и больше.

Адаптация – сложный и постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребёнка.

Судить о действительном окончании адаптационного периода в большинстве случаев мы можем после 4-6 месяцев, а у некоторых детей – после года пребывания в саду. Особенно это относится к детям от 2 до 3 лет, поскольку частые заболевания в этом возрасте замедляют их окончательное привыкание к детскому саду.

Наиболее эмоционально уязвимы при поступлении в детский сад дети с сильной привязанностью к матери и малым социальным опытом (отсутствие общения со сверстниками, контактов со взрослыми и т.п.) – это, как правило, дети от 1 года до 3 лет. Для таких детей адаптация – это изнуряющий плач, отказ от всего, чем занимаются другие дети, рыдания при сборах на прогулку, подготовке к обеду.

При неумелом подходе к таким детям можно нанести им такую эмоциональную травму, последствия которой скажутся на всём последующем развитии ребёнка.

Семье ребёнка тоже требуется какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам. Обычно время приспособления условно разделяют на три периода: острый, подострый и компенсационный. Самые серьёзные трудности ожидают семью в острый период. Это моменты первого столкновения с неизвестным. Это новая, часто неожиданная эмоциональная реакция, как ребёнка, так и его родителей. И наиболее сложная перестройка организма происходит в начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, т.е. привести к нарушениям здоровья, поведения и психики ребёнка.

Так же проблемой являются недостаточные знания у родителей возрастных особенностей психического и физического развития ребёнка. У всех родителей сформированы разные позиции и ожидания: часть родителей считает детей очень маленькими, неспособными чему-либо научиться, и думают, что всему ребёнку должны научить в садике или он сам когда-нибудь научится; другая часть – что ребёнку нужнее всего знание букв и цифр, искренне считая, что эти знания есть проявление особой одарённости ребёнка. Справится с этим дефицитом знаний о возрастных особенностях детей родителям помогут педагоги и специалисты детского сада.

По наблюдениям воспитателей и психологов, всегда выделяются дети, которые испытывают огромные трудности в привыкании к детскому саду. В чём это заключается?

1. В основном, нарушения режима дня, т.е. в домашних условиях режим дня не придерживается детсадовского;
2. У большого количества детей проблемы в развитии элементарных навыков самообслуживания, т.е. ребёнок не научен родителями самостоятельно одеваться, раздеваться, пользоваться горшком, самостоятельно есть и т.п.;
3. Отсутствие правильной речи;
4. Неумение занять себя игрой;
5. Отсутствие навыков общения со сверстниками и взрослыми.

Исходя из всего выше сказанного, хочу обратиться к Вам, уважаемые родители, с рекомендациями, которые помогут Вашим детям намного легче пройти процесс адаптации:

- Прививайте ребенку навыки самообслуживания: учите его самостоятельно раздеваться, есть, пользоваться горшком.
- Придерживайтесь дома того же режима дня, что и в детском саду. Желательно начать перестраивать режим дня за 1-2 месяца до поступления в ДОУ.
- Обязательно объясните ребенку, почему он должен ходить в детский сад. Объяснения бывают разные и зависят от взглядов членов семьи на посещение садика. Важно то, чтобы ребенок понимал, зачем ему нужно ходить в детский сад.
- Настраивайте ребёнка на детский сад только положительно, но не приукрашайте реальность: расскажите, что такое детский сад, почему туда ходят дети, чем они там занимаются. Можете рассказать о том, как сами ходили в садик, покажите фотографии и видео из вашего детства. Иными словами, сформируйте ясный и положительный образ детского сада и обязательно поддерживайте его всей семьей.
- Расширяйте круг общения ребёнка, чтобы помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми и научить взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Обращайте внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, выражайте отношение к ним.
- Помогайте ребёнку разобраться в игрушках: используйте сюжетный показ, совместные действия, вовлекайте ребёнка в игру. Иными словами, учите ребенка играть и занимать себя игрой.
- Развивайте подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки», «попрыгаем, как зайчики».
- Играйте в прятки. Эта игра – чудесная профилактика слез при расставании. Поэтому старайтесь играть так, чтобы ребенок искал вас. Через игру он начнет понимать, что даже если мамы рядом нет, она обязательно вернется и этот момент будет таким радостным!
- Учите обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
- Общайтесь с ребёнком, не отмахивайтесь от его вопросов. Сами наталкивайте его на разговор с вами. Беседуйте с ним как можно чаще, проявляйте

заинтересованность в своём ребёнке, тогда у вашего ребёнка не будет проблем в речевом и умственном развитии.

Безусловно, со временем малыш освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателями, будет ориентироваться в саду. Кто-то с первого дня почувствует себя «как дома», а у кого-то неумение освоиться в новой ситуации приведёт к нежеланию ходить в детский сад, к конфликтам с детьми, воспитателями. Именно поэтому одна из задач адаптационного периода – помочь ребёнку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А уверенным малыш будет, если узнает и поймёт, что за люди его окружают, как с ними общаться и чего ожидать от этого прекрасного места – детского сада.

Адаптационный период считается законченным, если ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.

Если родителям удалось сформировать у ребёнка навыки самообслуживания, научить играть, общаться со сверстниками, если домашний режим дня малыша совпадает с детсадовским и наметился эмоциональный контакт ребёнка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.

Желаем Вам и Вашему малышу легкой адаптации!

