

«Успешная адаптация ребенка к условиям детского сада»



Проблема адаптации человека к изменившимся условиям жизни была и остаётся актуальной в наше время. Эта проблема занимает умы научных и практических работников. Особенно актуальна тема адаптации в раннем возрасте, когда ребенок из семейной стабильной среды переходит в другую, подчас более агрессивную среду. При поступлении ребенка в дошкольное учреждение происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, где всё так незнакомо. Четкий режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение – все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. В результате нарушаются сон, аппетит, появляются различные страхи, малыш отказывается играть с другими детьми, все это сопровождается соматическими заболеваниями, подчас переходящими в хронические. Именно поэтому, насколько быстро и менее болезненно пройдет процесс адаптации, настолько благополучным будет состояние ребенка и его здоровья.

Что же такое адаптация?

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает 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.

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

По тому, как дети приспосабливаются к садику, выделяют **три основные группы адаптации**.

Тяжёлая степень адаптации – дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому ещё прибавляется простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

Поведение ребенка: Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в худшем случае с ребёнком вообще не удаётся установить контакт). Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым. Замечание или похвала воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей. Очень часто родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет

освоиться в детском саду. Но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома. Запомните, что ребенку с тяжелой адаптацией, помимо вас и воспитателей, поможет только педиатр или узкий специалист!

Средняя степень адаптации - в эту группу попадают дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. Еще бы, происходит "обмен" всевозможными инфекциями. Подобную "прививку" могут выдержать далеко не все дети - у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корректирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш ваш заболеет, а значит, адаптация его приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться вашему ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы.



Поведение ребенка:

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование). При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

Легкая адаптация - наконец, почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

Поведение ребенка:

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего - полмесяца.

Как вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Например, старайтесь, как можно чаще сами отводить его в детский сад или забирать оттуда. Если он обедает в саду, следует внимательнее отнестись к ужину, а в выходной день можно составить меню по желанию ребенка. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают

и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике, поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад. Пусть одна из этих игрушек будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Что можно сделать, чтобы облегчить этот сложный период?

Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садикам, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему. Во-первых, сами относитесь доброжелательно и приветливо к окружающим людям, не проявляйте озлобленность к другим и тогда и малыш будет контактным, и не будет бояться общества. С детства приучайте ребенка к общению с другими людьми. Одной из проблем адаптации ребенка в детском саду является неумение налаживать контакт с другими детьми. Жизнь в садике это первый шаг который надо сделать ребенку на пути к социальной жизни, ведь дальше ему надо будет идти в школу. Старайтесь расширять круг общения малыша, ходите в гости, на различные праздники и мероприятия, гуляйте на детских площадках, поощряйте ребенка, когда он проявляет интерес к другим детям. Делайте это в позитивном ключе, не насилуйте и не принуждайте к общению, если ребенок не хочет.

Множество конфликтов в детском саду происходит на почве нежелания делиться игрушками. Решить этот вопрос будет нелегко. Нужно научить ребенка и не жадничать, и в то же время уметь отстаивать свои интересы. Проигрывайте с карапузом такие моменты, покажите ему, как решить проблему без конфликта (например, поменяться друг с другом или пусть предложит второму ребенку другую игрушку, если не хочется расставаться со своей любимой игрушкой).

Обратите внимание на режим дня — во сколько вы кормите ребенка, во сколько днем укладываете спать, когда выходите гулять. Помните, что в садик вашему чаду придется вставать рано, а днем никто не будет укачивать его перед сном. Постарайтесь максимально приблизить режим к тому, который будет в детском саду.

Говорите своему малышу, что вы очень довольны им, ведь он такой большой и самостоятельный. Расскажите чем занимаются в детском саду, что туда приходят много деток и ему будет весело с ними играть. Ведь неизвестность всегда пугает, особенно малышей. А так он будет спокойней и уверенней в себе.

Никогда не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом, и не критикуйте воспитателей, дети легко перенимают ваше отношение. Покажите ребенку его превосходное положение. Ведь мам и пап, а также бабушек и дедушек не берут в детский сад играть, только он удостоился такой чести (ему можно то, что не доступно родителям). А значит быть в садике — это не наказание, а радость.

Помните, чем меньше нового ребенок встретит в детском саду, тем легче и быстрее пройдет период адаптации. Поэтому постарайтесь, чтобы идя в детский сад ваш ребенок знал, что его там ждет, что там нет угрозы, что там весело и интересно.

Используемая литература:

1. Адаптация ребенка к детскому саду. Советы педагогам и родителям: [сборник / сост. А.С. Русаков; худож. Н. Ильницкая]. – СПб.: Речь; М. : Сфера, 2011. – 125с.: ил. – (Большая энциклопедия маленького мира).
2. Алексеева, Е.Е. Проблемы адаптации родителей и детей к детскому саду // Дошкольная педагогика. – 2007. - №2. – С.58-60.
3. Берникова Н.Н. Адаптация ребенка к детскому саду [Электронный ресурс] // Дошколенок.ру. Сайт для воспитателей детских садов: [сайт] – Режим доступа: <http://dohcolonoc.ru/stati/40-2011-03-22-13-55-26.html>
4. Вахнина, Н. Первый день в детском саду // Дошкольное воспитание. – 2012. - №7. – С.13-18.
5. Критерии адаптации к детскому саду [Электронный ресурс] // Наши Чадушки: [сайт] - Режим доступа: http://chadushki.ucoz.ru/publ/kriterii_adaptacii_k_detskomu_sadu/14-1-0-374
6. Митлина, М. Адаптация к детскому саду. Как помочь ребенку? [Электронный ресурс] // 7я.ру: [сайт] – Режим доступа: <http://www.7ya.ru/article/Adaptaciya-k-detskom-sadu-Kak-pomoch-rebenku/>

