

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО ЗАВЕДЕНИЯ



КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Что такое адаптация?

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

Проблема адаптации к условиям детского сада возникает у ребенка любого возраста, когда он впервые пришел в детский сад. Для такого ребенка необычное все: отсутствие близких, незнакомые взрослые, большое количество детей, новый распорядок дня, новое помещение и т.п.. Измененные привычные условия жизни требуют от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения. Как известно, он формируется уже с первых дней жизни ребенка в семье и до 2-3 лет становится достаточно устойчивым.

Такая резкая смена привычных форм жизни вызывает, прежде всего, нервно-психическое напряжение, не всегда проходит без затруднений, а у некоторых детей сопровождается тяжелыми эмоциональными переживаниями. У детей в период адаптации могут нарушаться сон, аппетит, настроение, иногда повышается температура тела. У некоторых может прослеживаться временная потеря речи, нарушаться ранее приобретенные положительные навыки.

Рекомендации для родителей, ребенок которых впервые идет в детский сад

1. Сформируйте у себя положительное отношение к детскому саду, настройте себя на то, что ребенку здесь будет хорошо, он будет ухожен, окружен вниманием, он получит поддержку.
2. Избегайте любых негативных разговоров в семье о детском саде в присутствии ребенка, поскольку они могут сформировать у него негативное отношение к посещению детского сада.
3. Создайте спокойный, бесконфликтный климат в семье.
4. Заранее позаботьтесь о том, чтобы распорядок дня ребенка дома был приближенным к распорядку дня в детском саду (ранний подъем, время дневного сна, приема пищи, прогулки).
5. Ознакомьтесь с режимом питания и меню в саду. Учите ребенка есть не перетёртые блюда, пить из чашки, приучайте держать ложку.
6. Отучите ребенка от подгузников.
7. Дайте ребенку в садик любимую игрушку.
8. Учите ребенка узнавать свои вещи: белье, одежда, обувь и т.п.
9. Учите играть с игрушками. Скажем, куклу можно кормить, качать, качать; пирамидку - собирать, разбирать.
10. Приучайте ребенка после игры складывать игрушки на место.
11. Поиграйте дома в детский сад с куклами: покормите их, почитайте сказку, уведите на прогулку, положите спать.
12. Воспитывайте у ребенка позитивный настрой и желание общаться с другими детьми.
13. Подготовьте для малыша индивидуальные вещи: обувь и одежда для группы, 2-3 комплекта сменного белья и другие необходимые вещи.
14. Сообщите медсестре о состоянии здоровья малыша.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями?

- Расскажите ребенку, что интересного ждет его в детском саду (встреча с друзьями, интересная книга, новые песни и танцы, красивые игрушки);
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;
- Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то предмет из дома (можно положить в карман куртки любой "секрет" - даже обычную большую пуговицу);
- Придумайте и отрепетируйте несколько различных способов прощания (поглаживание по спинке, воздушный поцелуй, "секретное слово");
- Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его (ее) из детского сада (расспросите, чем он занимался, похвалите его рисунок или поделку);
- Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу (скажите, что весь день думали о нем, планировали совместные занятия на вечер)

Главное - будьте терпеливы!



Факторы, влияющие на адаптационный период

Как показывают педагогические и методические исследования, характер и продолжительность адаптационного периода зависят от таких факторов, как:

- возраст ребенка (тяжелее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте 10-11 месяцев до 2 лет, после 2 лет дети значительно легче приспосабливаются к новым условиям жизни. Главное, чтобы возраст ребенка не совпадал с эпикризными терминами: 1 год 3 месяца, 1 год 6 месяцев, 1 год 9 месяцев, 2 года, 2 года 3 месяца, 2 года 6 месяцев, 2 года 9 месяцев, 3 года);
- состояние здоровья и уровень развития ребенка (здоровый, хорошо развитый ребенок значительно легче переносит трудности социальной адаптации);
- индивидуальные особенности ребенка (в значительной степени поведение ребенка зависит от типа нервной системы);
- уровень тренированности адаптационных механизмов (дети, которые до детского сада неоднократно находились в разных условиях жизни, легче привыкают к детскому саду);
- опыт общения со взрослыми и сверстниками (умение положительно относиться к требованиям взрослых и адекватно общаться с другими детьми).



Группы адаптации

В зависимости от указанных факторов адаптация ребенка к условиям дошкольного учреждения может приходиться по-разному. Выделяют группы детей с «легкой адаптацией», «адаптацией средней тяжести», и с «тяжелой адаптацией».

При «легкой адаптации» отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго. В первые дни у него ухудшается аппетит и сон, он вяло играет с другими детьми. Но в ходе дальнейшего привыкания к новым условиям все это приходит в течение первого месяца пребывания ребенка в детском саду.

При «адаптации средней тяжести» эмоциональное состояние ребенка нормализуется медленнее. В течение первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Болезнь длится 7-10 дней и завершается без каких-либо осложнений.

При «тяжелой адаптации» эмоциональное состояние ребенка нормализуется довольно медленно. Иногда этот процесс длится несколько месяцев. За этот период ребенок или болеет еще раз, часто со значительными осложнениями, или проявляет стойкие нарушения поведения (пытается спрятаться, куда выйти, сидит и зовет маму и т.д.). У таких детей наблюдается бурная негативная эмоциональная реакция и негативное отношение к окружающему детскому учреждению в первые дни, потом это поведение довольно часто меняется вялым, равнодушным состоянием.

Легкую адаптацию и в определенной степени адаптацию средней тяжести можно считать закономерной реакцией детского организма на измененные условия жизни. Тяжелая же адаптация свидетельствует о чрезмерности психоэмоциональных нагрузок на организм ребенка и требует соответствующего внимания как со стороны воспитателя и родителей ребенка, так и со стороны психолога.

Причины «тяжелой адаптации» детей к условиям детского учреждения

1. Несформированность у ребенка положительной установки на посещение детского учреждения.

Для того, чтобы негативные эмоции не стали препятствием для ребенка в период адаптации, важно сформировать у него положительное ожидание будущих изменений. Часто родители, отправив ребенка в детский сад, относятся к ней с сочувствием и жалостью. Ребенок в результате такого отношения начинает тоже начинает жалеть себя, капризничает, отказывается посещать детский сад. Нередко родители запугивают ребенка: «Не будешь слушать - отдам в детский сад». Когда ребенок начинает посещать детское учреждение, родители грозят оставить ее в нем, если она не прекратит плакать и капризничать. Подобные установки вызывают у ребенка страх перед дошкольным учреждением и ухудшают самочувствие в период привыкания к незнакомому окружению. В некоторых случаях ребенок не имеет никаких представлений о жизни в детском саду и о том, что там его ждет. Это тоже негативно влияет на процесс адаптации.

2. Несформированность навыков самообслуживания.

В некоторых семьях взрослые довольно долго относятся к ребенку как к маленькому, не хотят или не умеют замечать, что он становится взрослее, слишком заботятся нем, блокируя тем самым развитие самостоятельности. Иногда, желая сэкономить время, родители спешат накормить и одеть ребенка, сдерживая своими действиями формирования необходимых практических умений и навыков. Такие дети, попадая в детский сад, чувствуют беспомощными и одинокими - они не могут самостоятельно одеваться, умываться, пользоваться туалетом и т.д..

Причины «тяжелой адаптации» детей к условиям детского учреждения

3. Несформированность предметно-практической деятельности у ребенка.

Несформированность у ребенка практического взаимодействия с близкими людьми отрицательно влияет также на взаимоотношения с другими взрослыми, прежде всего с воспитателем. Воспитатель в детском учреждении предлагает ребенку деловой стиль общения, который отличается от эмоционального, привычного для ребенка в семье. Дети, родители которых мало внимания уделяли развитию ситуативно-делового общению (оно предусматривает совместные практические действия с предметами), не умеют играть игрушками, часто вспоминают о родителях, не умеют активно участвовать в коллективных играх, долго адаптируются к условиям детского учреждения.

4. Несформированность продуктивных форм общения с ровесниками.

Значительные трудности в период адаптации испытывают дети, которые до посещения детского сада мало общались с ровесниками. В некоторых случаях родители сознательно ограничивают общение своего ребенка со сверстниками с целью его безопасности: чтобы предотвратить возможные инфекционные заболевания, травмы, конфликты, чтобы ребенок не общался с «плохими» детьми и т.д.. Начиная посещать детский сад, такой ребенок настороженно и недоверчиво относится к другим детям, часто конфликтует с ними, ни с кем не делится своими игрушками, забирает игрушки у других, потому что не умеет попросить; если игрушка одна, он не может подождать, пока другой поиграет с ней.

Причины «тяжелой адаптации» детей к условиям детского учреждения

5. Значительное несоответствие домашнего режима режиму детского учреждения.

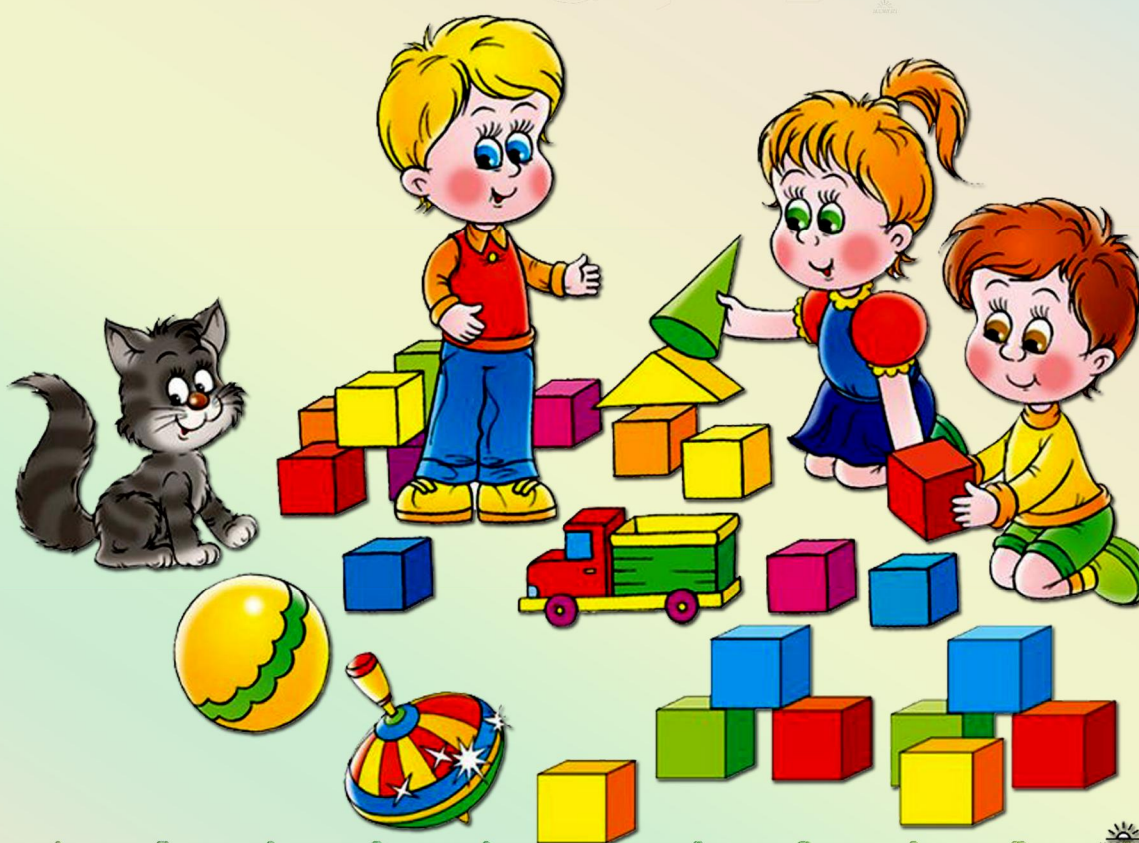
В случаях, когда домашний режим и режим детского учреждения кардинально отличается во времени и последовательности режимных моментов, ребенок в период адаптации к новым условиям жизнедеятельности может чувствовать психофизиологический дискомфорт. Бывает так: ребенку предлагают поесть, а он голодный; через некоторое время у него возникает чувство голода и он начинает капризничать или почти засыпает перед обедом, хотя перед этим, на прогулке, плакал, потому что хотел есть. Иногда чувство голода и усталость могут совпадать и быть двойным раздражителем.

6. Задержка формирования эмоциональных связей между ребенком и воспитателем.

Известно, что главная роль в период привыкания ребенка к новым микросоциальным условиям жизни отводится воспитателю. На успешность адаптации влияют его интенсивные педагогические воздействия с достаточной эмоциональной окрашенности. В случаях, когда эмоциональный контакт между ребенком и воспитателем не устанавливается, возникает «тяжелая адаптация». Ее причинами могут быть: незнание воспитателем индивидуально-психологических особенностей; попытки воспитателя быстрее адаптировать ребенка к новой обстановке; воспитатель авторитарный, требовательный и строгий, редко улыбается и шутит, наказывает за любые нарушения. Во время общения с таким воспитателем ребенок постоянно напряжен, боится ошибиться, не уверен в своих возможностях, замыкается в себе, отказывается выполнять требования и даже посещать детский сад.

В каком возрасте лучше отдавать ребенка в детское учреждение?

Ответ, в первую очередь на этот вечный вопрос кроется не в возрасте. Приход в детский сад - первый серьезный этап социальной жизни ребенка. До этого он общался только с членами семьи, соседями или с теми, кого взрослые приглашали домой. Практика показывает, что целенаправленная подготовка детей в дошкольное учреждение помогает предупредить возникновение трудностей адаптации. Для успешной адаптации ребенок должен достичь определенной стадии развития: физического, умственного и социального. В любом возрасте - это резкое изменение привычного образа жизни, начало нового периода. Далеко не все дети легко воспринимают эту смену. Если период адаптации затянулся - обращайтесь к практическому психологу детского сада.



**Автор оформления -
Несенюк С.В.**

**Этот и подобные
материалы Вы можете
загрузить на сайтах**

<http://interesno.bbmy.ru>

**<http://vk.com/club60413049> Оформление
школы и детского сада**

**Пожалуйста оформите
Вашу школу и детский садик
неповторимо! Только
авторские оригинальные
материалы!**