Адаптация ребенка к условиям детского сада.

Раннее детство – период интенсивного развития. Опыт, приобретенный ребенком в это время, во многом определяет его будущую взрослую жизнь.   
Конечно, родители, лучше, чем кто-либо, знают особенности своего ребенка. Но, приходит время, когда ему недостаточно общения только с близкими людьми: нужны новые друзья, новые впечатления, родителям надо выходить на работу и зарабатывать деньги. … И ребенок идет в детский сад.

Именно тогда начинается достаточно сложный период, как в жизни ребенка, так и в жизни родителей, это адаптация к детскому саду.

Давайте для начала разберемся, что означает само слово «адаптация»? Итак, адаптация – от латинского слова «приспособлять». В широком смысле – приспособление организма к новым или изменившимся условиям жизни.

Детские врачи и психологи различают три степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую. Рассмотрим более подробно каждую из них.

1. Легкая адаптация.Поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. Ребенок контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами. Снижение защитных сил организма выражено незначительно, и к концу 2-3 недели они восстанавливаются. Острых заболеваний не возникает.

2. Средняя адаптация.Сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней. На протяжении месяца эмоциональное состояние ребенка может быть неустойчивым. В течение дня для малыша характерна плаксивость: плач, крик при расставании и встрече с родителями и близкими людьми. Отношение к сверстникам, как правило, безразличное. Болеет ребенок не более двух раз, заболевание длится не больше десяти дней и протекает без осложнений.

3. Тяжелая адаптация.У ребенка наблюдается короткий, беспокойный сон: он может вскрикивать, плакать во сне. Снижается аппетит, возможен стойкий отказ от еды. Также возможны такие невротические реакции, как рвота, энурез, заикание, страхи, неуправляемость в поведении, истерики.

Тяжелая степень адаптации приводит к длительным заболеваниям, осложнениям, в том числе к потере в весе. Болеет ребенок часто, болезнь длится свыше десяти дней.

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны и с физическим, и с психологическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и взаимно обусловлены.

Во-первых, это состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, развитый по возрасту малыш обладает большими возможностями к адаптации, он лучше справляется с трудностями.

Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние и, как следствие, - заболевание.

Вторым фактором является возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. В исследованиях Аксариной Н.М., Жуковой Н.П. отмечено, что наиболее трудно приспосабливаются к новым условиям дети от 9-10 месяцев до 2-х лет. В этом возрасте начинают формироваться устойчивые привычки, и возможности их перестройки еще нет. После двух лет изменяется подвижность нервных процессов, дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, они хорошо понимают речь взрослого, малыша легче успокоить, уже есть опыт общения с разными людьми. Поэтому для ребенка старше двух лет, процесс адаптации проходит легче, по сравнению с детьми более младшего возраста.

Третьим сугубо психологическим фактором является степень сформированности у ребенка предметной деятельности и умения общаться с окружающими. В раннем возрасте на смену ситуативно-личностному общению приходит ситуативно-деловое, в центре которого – овладение ребенком совместно со взрослыми миром предметов, назначение которых сам малыш открыть не в состоянии. Взрослый становится для него образцом для подражания, человеком, который может оценить его действия, прийти на помощь.

Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в дошкольное учреждение, они быстро откликаются на предложение воспитателя поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для них это – привычное занятие. В случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому. Они любят вместе с взрослым решать предметные задачи: собрать пирамидку, конструктор. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет средствами, необходимыми для этого.

Большое влияние на течение адаптации оказывает и отношение с ровесниками. Поскольку и в этой сфере малыши ведут себя по – разному. Одни сторонятся сверстников, плачут при их приближении, другие с удовольствием играют рядом, делятся игрушками, стремятся к контактам. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов с взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.

Говоря об адаптации ребенка к детскому саду, нельзя забывать, что без совместной работы родителей и воспитателей здесь не обойтись. Вот некоторые рекомендации для родителей, которые помогут облегчить процесс адаптации ребенка к условиям детского сада.

1. Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома.

В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.

1. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях детского сада.

Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.

1. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.

Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.

1. Постарайтесь, чтобы дома ребенка окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.

Чаще обнимайте своего малыша, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему очень нужна ваша поддержка!

1. Будьте терпимее к капризам.

Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский садик.

1. Дайте в детский сад небольшую игрушку.

Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.

1. Призовите на помощь сказку или игру.

Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется!

1. Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности) с которым ему легче расстаться.

Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

1. Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает).

Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, даже если ему, например, предстоит оставаться в детском саду полдня.

1. Придумайте свой ритуал прощания.

Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока!». После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает.

1. Будьте уверенны в том, что посещение детского сада действительно необходимо для полноценного развития ребенка.

Чем меньше у родителей сомнений в необходимости посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И ребенок, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.

