

Адаптация ребёнка к условиям детского сада

Почти в каждой семье, где родился маленький ребёнок, рано или поздно возникает вопрос о поступлении малыша в детский сад. И тут же у родителей возникает другой вопрос: как помочь малышу адаптироваться в детском саду среди новых лиц, как помочь настроиться на общение с незнакомыми людьми в новой обстановке?

С теми же вопросами сталкиваются и воспитатели детского сада: как помочь ребёнку адаптироваться в новых для него жизненных условиях? Как помочь родителям справиться с волнениями и страхами, которые возникают в связи с поступлением их малыша в детский сад? Ведь от спокойствия и положительного настроения родителей во много зависит и успешность адаптации ребёнка.

Период привыкания детей к детскому саду – неизменно сложная проблема. От того, как пройдет привыкание ребёнка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и в семье.

Адаптация — это приспособление организма к новой обстановке. В своих исследованиях Н. В. Кирюхина рассматривала адаптацию в трех аспектах и выделяла следующие виды адаптации:

- биологическая адаптация – процесс активного взаимодействия организма со средой;
- социальная адаптация – способность приспосабливаться к социальным условиям;
- физиологическая адаптация – реакция, наиболее полно отвечающая потребностям данной ситуации.

Очень важно, чтобы родители в этот период относились к ребёнку очень бережно и внимательно: стремились помочь ему пережить этот трудный момент жизни, а не упорствовали в своих воспитательных планах,

не боролись с капризами. Характер адаптационного периода зависит также от предшествующего опыта малыша, то есть от наличия или отсутствия тренировки его нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям жизни. Дети, которые живут в многодетных семьях, в семьях с многочисленными родственниками, значительно быстрее привыкают к новым условиям, чем дети, жизнь которых протекала в однообразной обстановке, была ограничена небольшим кругом взрослых.

Практически все дети, которые приходят первый раз в детский сад, приходят в группу раннего возраста. Работающие воспитатели на группе раннего возраста, как никто из педагогов знают, что такое адаптационный период для ребенка, ведь для вновь поступившего малыша детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Однако в процессе адаптации можно отметить некоторые закономерности.

Во-первых, 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. Поэтому ребенок не может быстро адаптироваться к ДОО, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный. Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в ДОО.

Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к ДОО. 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.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Ребенок должен быть готов к тому уровню общения, который задает атмосфера детского сада. Как показывает анализ случаев консультативной практики - дети далеко не всегда обладают необходимыми для той или иной группы детского сада навыками коммуникации.

Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОО являются :

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения,
- наличие у ребенка своеобразных привычек,
- неумение занять себя игрушкой,
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков,
- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Рассмотрим факторы, влияющие на адаптацию :

- возраст ребенка;
- состояние здоровья;
- уровень развития;
- тип нервной системы;
- умение общаться с взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Советы родителям:

- В период адаптации нужно исключить любые нововведения (например, отучать от соски (это нужно сделать ДО того, как малыш начнёт ходить в детский сад), делать ремонт в квартире, нельзя требовать от медлительного ребенка быстроты или от активного – спокойствия и излишней дисциплины. Сохранять дома спокойную обстановку.

- Нельзя водить в сад больного малыша.

- Нельзя наказывать его за капризы, энурез в период адаптации. Такое поведение является результатом перенапряжения нервной системы, а вовсе не упрямства или проявлением "плохого" характера ребенка.

- Можно дать ребенку в детский сад его любимую игрушку (с согласия воспитателя).

- Если ребенок в течение трех недель очень тяжело расстается с мамой, смените того, кто приводит ребенка в детский сад, это может привести к достаточно быстрому положительному эффекту. Хорошо, если ребенка провожает более уравновешенный и спокойный взрослый (*чаще папа, иногда тети или дяди, старшие братья или сестры*).

- В период адаптации проводите больше времени вместе с малышом, старайтесь после садика погулять. Побалуйте его чем-нибудь приятным. Однако излишне сильные эмоции в это время ему вредны. Поэтому на время откажитесь от походов в театр, кино, цирк и даже в гости. Телевизор также может вызвать у малыша перевозбуждение, поэтому ограничьте время просмотра телепередач до 10-15 минут за вечер.

- Непременно хвалите малыша за то, что он посещает детский сад. Скажите ему, какой он молодец. Ведь он теперь взрослый и ходит в садик, совсем как мама и папа на работу.

Когда считать адаптацию законченной?

Каждый ребенок привыкает к жизни в детском саду по-своему.

Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц. Продолжительность привыкания зависит от многих факторов. Надо учитывать темперамент малыша, его состояние здоровья, какова обстановка в семье и даже то, насколько готовы к этому важному этапу сами родители. Некоторые дети в первые дни проявляют нешуточную агрессию: царапаются, кусаются, бросаются на пол, с яростью швыряют предлагаемые игрушки. Иногда бывает все наоборот: малыш после расставания с мамой замыкается в себе и, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживает

рыдания; сидит, уткнувшись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Так что родители должны быть готовы ко всему.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок кушает с аппетитом;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими.
- Охотно играет.

Удачи Вам, уважаемые родители!

Подготовила педагог-психолог Архипова Е.С.