

Адаптация ребенка к условиям детского сада.

Адаптация» в переводе означает «*приспособление*».

Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям. Для многих детей приход в детский сад – это первый сильный стресс в их жизни; привыкание проходит бурно и более или менее продолжительно. Некоторые дети привыкают к детскому саду быстро, без каких-либо изменений в привычном поведении.

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, а значит, и опасного, другой стиль общения.

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, входящих 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. Период адаптации такого ребёнка может растянуться до месяца.

Ребёнок, который дома находится на попечении всех родных по очереди и не привык самостоятельно занимать себя ни на минуту, 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 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 является: недостаточные знания у родителей возрастных особенностей психического и физического развития ребёнка. А отсюда, у родителей сформированы разные позиции 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; и только небольшая часть детей, к моменту поступления в ДООУ имеет привитые навыки гигиены, самостоятельности, их жизнь имеет определённый режим; как правило, у таких детей хорошо развита речь.

По наблюдениям воспитателей на группах, психолога выявлены дети, которые всё-таки испытывают огромные трудности в привыкании к детскому саду. В чём это заключается?

- В основном, нарушения режима дня, т.е. в домашних условиях режим дня не придерживается детсадовского;
- 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.;
- Отсутствие правильной речи;
- Отсутствие навыков общения со сверстниками и взрослыми.

Исходя из всего выше сказанного, хочу обратиться к вам уважаемые родители с такой просьбой:

- Занимайтесь со своим ребёнком: т.е. учите его самостоятельно обслуживать себя- одеваться, раздеваться, есть, пользоваться горшком, но никак не памперсами.
- Придерживайтесь дома того же режима дня, что и в детском саду, хотя бы на момент привыкания ребёнка к дошкольному учреждению.
- Настраивайте ребёнка на детский сад только положительно, чтобы не было проблем при расставании с родителями по утрам.
- Общайтесь с ребёнком, не отмахивайтесь от его вопросов. Сами наталкивайте его на разговор с вами. Беседуйте с ним как можно чаще! Проявите заинтересованность в своём ребёнке! И у вашего ребёнка не будет проблем в речевом и умственном развитии.
- И последняя просьба: старайтесь, чтобы ваш ребёнок хоть немного ходил пешком, без санок, без маминых и папиных рук! Развивайте ножки ребёнка! Я прекрасно понимаю: вы торопитесь на работу, времени в обрез, НО всё-таки найдите компромиссное решение этой проблеме. Ведь выходя на прогулку, вашим детям тяжело ходить. Они итак закутаны с головы до ног, отсюда падения, спотыкания, плач, слёзы, истерики. И воспитателю тяжело, таких детей очень много да и вашему ребёнку тоже.

Пожалуйста, приложите усилия в решении данных проблем, ведь это ваш ребёнок и вы должны быть заинтересованы в его успешном 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; в каком помещении он живёт и т.д.

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.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребёнка в детский сад. Очень важно,

чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребёнок приобрёл при поддержке близкого человека.

Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к ДОУ

1. По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях: *«летаем, как воробушки»*, *«прыгаем, как зайчики»*.
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий