

Адаптация ребенка в детском саду

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспособливаться и привыкать.

В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садика, всё «станет на круги своя».

Есть несколько видов привыкания и с каждым из них маленький человек должен справиться сам.

Физиологическая адаптация. Это приспособление организма ребенка к другому режиму дня, который нельзя нарушать, другой еде, постоянным атакам на иммунитет.

Психологическая адаптация. Первое время многие дети не могут понять, почему каждое утро им нужно идти в детсад и расставаться с родителями.

Социальная адаптация. Для коммуникабельных и общительных детей этот вид адаптации может пойти в плюс, так как играя и развлекаясь со сверстниками они не испытывают чувства одиночества. Но большинство детей первое время теряются, когда видят такое количество ровесников одновременно.

Установлено, что период адаптации к условиям нахождения в садике во многом зависит от характера ребенка. Некоторые дети быстро привыкают к новым реалиям, другие еще долго дают отрицательные реакции, заставляя родителей переживать и волноваться.

Есть несколько видов адаптации:

1. Легкая форма. Ребенок быстро (за 2-4 недели) вливается в коллектив и чувствует в нем себя абсолютно комфортно. Данный тип адаптации встречается чаще всего. Сделать вывод, что ребенок легко привыкает к новой для себя обстановке можно по следующим особенностям поведения:

- малыш легко, без слез, заходит в группу;
- он способен озвучивать воспитателю свои просьбы;

- при обращении смотрит педагогам в глаза;
- легко идет на общение со своими сверстниками, заводит новых друзей;
- быстро привыкает к распорядку дня;
- может занять себя какими-то играми, делами, общением и так далее;
- правильно и без обид реагирует на поощрения или замечания воспитателя;
- легко делится с родителями, как прошел его день.

2. Средняя форма. Сколько длится адаптация в детском саду в данном случае? Около полутора месяцев. Вначале ребенок часто болеет, настроен негативно, однако, дезадаптации нет и общается с коллективом он вполне нормально.

Особенности поведения:

- малыш сложно расстается с мамой по утрам, может немного поплакать после ее ухода;
- если ребенка отвлечь, то он забывает о своих переживаниях и легко включается в занятия;
- ребенок адекватно реагирует на замечания;
- хорошо общается с воспитателем и сверстниками;
- редко вступает в конфликты.

3. Тяжелая форма. Дети с данным типом адаптации встречаются довольно редко и их легко можно идентифицировать в коллективе. Одни малыши проявляют агрессию к окружающим, другие полностью уходят в себя. Такие дети могут привыкать к садику очень долго (до нескольких лет). В особо сложных случаях, при полной дезадаптации может быть принято решение о том, что малыш больше не будет посещать дошкольное учреждение.

Особенности поведения:

- полное нежелание контактировать с другими ребятами и воспитателем;
- постоянные истерики, слезы, ступор после ухода родителей;
- замкнутость или агрессивность;
- нежелание заходить в группу из раздевалки;
- отказ ложиться спать днем, принимать пищу, соблюдать другие правила;
- неадекватная реакция на воспитателя (испуг, слезы)./

Такая форма встречается довольно редко.

Основными факторами, которые влияют на привыкание к садику являются:

1. Возраст. Многие современные мамы стремятся как можно быстрее выйти из декрета. Поэтому в последнее время резко вырос спрос на ясли, куда принимают детей с полутора лет. Однако, специалисты утверждают, что чем младше ребенок, тем сложнее у него проходит адаптационный период. Поэтому оптимальным сроком для поступления в садик и начала новой жизни является возраст 2,5-3 года.

2. Состояние здоровья. Хуже всего привыкают дети, которые часто болеют или имеют ограниченные возможности.

3. Уровень развития различных навыков. Прежде, чем идти в садик малыш должен овладеть элементарными навыками и научиться просить взрослых людей о помощи. Приучайте ребенка к самостоятельности, это ему пригодится в жизни.

4. Уровень коммуникабельности. В садике малышу придется постоянно контактировать с большим количеством людей. Поэтому лучше, чтобы у него уже был такой опыт. Если ребенок до садика в основном видел только родителей, то ему будет сложнее адаптироваться. Кроме этого, срок адаптации во многом зависит от количества детей в группе, профессионализма воспитателя, атмосферы в семье,

особенностей характера малыша.

Программа подготовки к детскому саду должна включать в себя следующие этапы и приемы:

1. Смена режима дня. Нужно скорректировать распорядок дня малыша таким образом, чтобы он был максимально приближен к тому, что будет в садике. Это снизит психологическую нагрузку на ребенка и сильно облегчит адаптацию.

2. Смена рациона питания. Если ваш рацион сильно отличается от того, что будет в детском саду, то рекомендуется скорректировать его. Если ребенок будет хорошо и с удовольствием питаться в садике, то это сильно облегчит его адаптацию. И наоборот, дети, которые отказываются есть непривычную пищу, привыкают к новым условиям дольше.

3. Моральная подготовка. Рассказывайте ребенку в положительном ключе, куда ему вскоре предстоит отправиться и что его там ждет. Если во время прогулки вы проходите мимо садика, то показывайте малышу это место, объясняйте, что скоро он туда будет ходить, там будут другие ребята, а вы не бросаете его, просто нужно работать. Старайтесь описывать все правдиво, не нагнетать, но и не приукрашивать.

4. Будьте уверены в себе и спокойны. Ребенок должен быть уверен, что все идет так, как надо. Если он увидит, что родители переживают, то сам начнет беспокоиться и это затруднит его адаптацию. Отводите малыша в сад с улыбкой, настраивайте его на хорошее настроение и приятное времяпрепровождение.

5. Не оставляйте ребенка в саду сразу на весь день. Процесс привыкания должен происходить постепенно. В первые дни ребенку нужно оставаться в группе на пару часов, затем до обеда, дневного сна и уже потом на целый день.

Кому адаптироваться легче?

- Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

- Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".

- Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

- Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают

поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом.

Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!