

"Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения"

Поступление малыша в детский сад – это его первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям дается легко. «В детский сад все приходят с разным настроением. Вам известно, что от настроения многое зависит. «Дети тоже бывают с разным настроением. И это надо учитывать.

При поступлении в ДООУ ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне. Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди.

Адаптация – это приспособление организма и личности к новой обстановке. Для ребенка дошкольное учреждение, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Поэтому темпы адаптации у разных детей будут различны. Залог успешного посещения ребенком садика – контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать.

Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?

1. Приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в группе.
2. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые друзья, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, тогда ему будет легче привыкать. Ни в коем случае не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
3. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
4. Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.
5. Учите ребенка дома всем навыкам самообслуживания.
6. Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
7. Повысить роль закаляющих мероприятий. Вне зависимости от того на сколько здоров ваш ребенок, в первое время вероятность подхватить вирус очень высока, особенно на 4-10 день пребывания в детском саду. И от вас, дорогие родители, будет во многом зависеть, как часто будут болеть ваши дети, на сколько вы будете ответственны за здоровье своих детей. Будете приводить больных детей в группу, будет болеть и ваш ребенок, и другие дети.
8. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Алгоритм постепенного вхождения ребёнка в детский сад:

- 1-й шаг - приход ребёнка вместе с родителями только на прогулку;
- 2-ой шаг - приход ребёнка вместе с родителями в группу во время свободной игровой деятельности;
- 3-ий шаг - ребёнок остается один на 1-2 часа во время прогулки либо во время свободной игровой деятельности;
- 4-ый шаг – ребёнок завтракает в присутствии родителей и остается один на 2-3 часа;
- 5-ый шаг – ребёнок остается один с завтрака до обеда;
- 6-ой шаг – ребёнок остается на сон, но сразу после сна его забирают родители;
- 7-ой шаг – ребёнок остается один на целый день.

Степени адаптации:

При легкой адаптации в течение месяца у ребенка нормализуется поведение, он спокойно или радостно начинает относиться к новому детскому коллективу. Аппетит снижается, но не намного и к концу первой недели достигает обычного уровня, сон налаживается в течение одной - двух недель. К концу месяца у малыша восстанавливается речь, игра, интерес к окружающему миру. Отношения с близкими людьми при легкой адаптации у ребенка не нарушаются, он достаточно активен, но не возбужден. Снижение защитных сил организма выражено незначительно и к концу 2-3-й недели восстанавливается. Острых заболеваний не возникает.

Во время средней адаптации нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче и длительнее. Сон и аппетит восстанавливаются только через 20-40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, значительно снижается активность: малыш становится плаксивым, малоподвижным, не стремится исследовать новое окружение, не пользуется приобретенными ранее навыками речи. Все эти изменения держатся до полутора месяцев. Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: это может быть функциональное нарушение стула, бледность, потливость, «тени» под глазами, «пылающие» щеки. Особенно ярко эти проявления отмечаются перед началом заболевания, которое, как правило, протекает в форме острой респираторной инфекции.

Особую тревогу вызывает состояние тяжелой адаптации. Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль – не предохраняют организм от многочисленных инфекционных агентов, с которыми ему постоянно приходится сталкиваться. Это неблагоприятно сказывается на физическом и психическом развитии малыша. Другой вариант течения тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка настолько тяжело выражено, что граничит с невротическим состоянием.

Аппетит снижается сильно и надолго, у ребенка может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке его накормить. Малыш плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами. Сон чуткий, короткий. Во время бодрствования ребенок подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или агрессивен по отношению к ним; постоянно плачущий или безучастный, ничем не интересующийся, судорожно сжимающий в кулачке свою любимую домашнюю игрушку или носовой платочек. Страдает общее состояние организма: наблюдается потеря в весе, беззащитность перед инфекциями. Улучшение состояния происходит крайне медленно, в течение нескольких месяцев. Темпы развития замедляются, появляется отставание в речи, игре.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь: самостоятельно кушать разнообразную пищу; своевременно сообщать о своих потребностях: просится в туалет или на горшок; мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком, а также: самостоятельно садиться на стул; самостоятельно пить из чашки; пользоваться ложкой; участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером должны выступать, прежде всего, сами родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Важно также поощрять ребенка, давать хвалить хотя бы за попытку выполнения.

Что поможет крохе в адаптации к новым условиям:

Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику.

Не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику.

Соблюдать режим дня (ложится спать в одно и то же время, гулять больше на воздухе, спать днём).

В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Лучше на время отменить походы в кино, в гости, сократить время просмотра телевизора, не допускать игр на компьютере и планшетах. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

Если ваше чадо «впало в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться. Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:

- ✓ глубокий сон;
- ✓ охотное общение с другими детьми,
- ✓ хороший аппетит;
- ✓ бодрое эмоциональное состояние;
- ✓ полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
- ✓ соответствующая возрасту прибавка в весе.

Советы родителям

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту.

У вас должен быть 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 переживает малыш.

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держат слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете. Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Помните, что детский сад – это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.

Только родители, которые считают детей высшим смыслом жизни, могут называться родителями в полном смысле этого слова. Для них интересы детей всегда стоят на первом месте, особенно тогда, когда их дети пребывают в самом драгоценном возрасте – от рождения и до шести лет.