

«Адаптация ребенка в детском саду»

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.

Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат – спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.

Ребенок

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

- ✚ четкий режим дня;
- ✚ отсутствие родных рядом;
- ✚ длительный контакт со сверстниками;
- ✚ необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- ✚ резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- ✚ особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребенка к ДОУ сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

Адаптирующегося ребенка отличает:

- ✚ преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- ✚ нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- ✚ утрата навыков самообслуживания;
- ✚ нарушение сна;
- ✚ снижение аппетита;
- ✚ регрессия речи;
- ✚ изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;

- ✚ снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

Родители

Родители отдают своего ребенка в детский сад по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (например, обязательный выход матери на работу), оно поселяет чувство тревоги практически в каждом близком ребенку человеке. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог детского сада, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

- ✚ в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада (причем в первую очередь, как правило, отрицательные);
- ✚ начинается «маркетинг в песочнице» (разговоры с гуляющими мамами на детской площадке все время крутятся вокруг вопросов: «А вы ходите в детский сад? И как там?»);
- ✚ обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр.), но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.);
- ✚ в общении с ребенком и друг с другом появляются слова «детский сад» и «воспитательница» (*Вот пойдешь в детский сад... Что скажет воспитательница, если увидит такое...*).

И вот малыш в детском саду. Начинается непростой период адаптации к новым условиям жизни.

Адаптирующегося родителя отличает:

- ✚ повышенная тревожность;
- ✚ обостренное чувство жалости к ребенку и к себе;
- ✚ преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка (еда, сон, туалет);
- ✚ повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);
- ✚ многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

Педагог

Набирая новую группу, каждый педагог (особенно если у него есть опыт работы) знает, что этот процесс никогда не бывает одинаковым. Важно не только узнать и понять каждого ребенка, но и научить его жить в коллективе. А за каждым ребенком стоят его близкие, с которыми тоже необходимо наладить контакт, выстроить взаимоотношения на основе понимания, уважения и сотрудничества. В

общем, педагоги, так же как и другие участники жизни группы детского сада, встают перед неизбежностью адаптационного процесса.

Воспитатель знает, что теоретические знания, накопленные методы и приемы успешной адаптации детей к условиям детского сада не всегда срабатывают по отношению к новому ребенку и его родителям. А значит, впереди напряженный, всегда связанный с поиском этап работы, название которому – *адаптация*.

Адаптирующегося педагога отличает:

- ✚ чувство внутреннего напряжения, которое приводит к быстрой физической и психологической утомляемости;
- ✚ повышенная эмоциональность.

Сколько это будет длиться?! Или когда наступит конец адаптации?

Выделяют три степени адаптации:

- ✚ легкую (15-30 дней);
- ✚ среднюю (30-60 дней);
- ✚ тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

По статистике, большинство детей, поступивших в ДОУ, переживают среднюю или тяжелую адаптацию.

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

- ✚ при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
 - ✚ ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
 - ✚ малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
 - ✚ ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
 - ✚ восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
 - ✚ нормализуется сон как в детском саду, так и дома;
 - ✚ восстанавливается аппетит.
- ✚ Адаптация – это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке.

Чего нельзя делать ни в коем случае

- ✚ 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

неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать 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 – нехорошее место и там 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 даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Способы уменьшить стресс ребенка

- ✦ необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.
- ✦ в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.
- ✦ каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.
- ✦ Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
- ✦ В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.
- ✦ Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о

Рекомендации

В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду.

- ✚ Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение — уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу — они должны быть нешумными, спокойными.
- ✚ Можно пускать мыльные пузыри, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через 15-20 минут ребенок будет спокоен.
- ✚ Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе (если позволяет время). Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.
- ✚ Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и то же время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!