

Советы педагога психолога

Адаптация ребенка к детскому саду

Вы решили отдать своего ребенка в детский садик или ясли? Но вот вопрос - как он сам воспримет то, что мама, которая раньше постоянно была рядом, теперь будет появляться только вечером, а вместо нее целый день придется быть с воспитателем и еще десятком других ребятишек, каждый из которых претендует на ее внимание? Как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, такое?

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик 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. Т.е., как вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что 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 нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери (подробно о привязанности мы уже говорили ранее), 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 яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет: в яслях - 7-10 дней, в детском саду в 3 года - 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т. к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе. Что тут можно порекомендовать?

Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет - девочку и 3,5 лет - мальчика.

Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

Особенности адаптации ребенка

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Термин «адаптация» зародился в недрах биологической науки (в переводе с латинского языка *adaptatio* – приспособление, прилаживание организма к новым условиям).

При приеме в детское дошкольное учреждение перед ребенком впервые встает необходимость изменить сформировавшийся поведенческий стереотип из-за изменения

привычных условий жизни, и устанавливать новые социальные связи. Изменение окружающей среды выражается во встрече с незнакомыми людьми: взрослыми и большим числом сверстников, и в несовпадении домашних приемов обращения и воспитания в детском саду. При этом изменяется эмоциональное состояние, нарушается аппетит, затрудняется общение и другие поведенческие реакции.

Психофизиологическое состояние ребенка в период адаптации к ДОУ.

Ребенок в семье привыкает к определенному режиму, к способу кормления, укладывания, у него формируются определенные взаимоотношения с родителями, привязанность к ним. Если установленный в семье порядок чем-либо нарушается, то у ребенка могут возникнуть различные временные нарушения обычного поведения (отрицательные реакции: плач, раздражительность). Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что маленькому ребенку трудно быстро перестроить сформировавшиеся привычки. Однако мозг ребенка очень пластичен. Если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не резко нарушают привычный образ жизни, то у ребенка быстро восстанавливается уравновешенное поведение, и ребенок адаптируется к новым условиям в его жизни без каких-либо отрицательных последствий.

У детей при поступлении в детский сад очень резко меняются условия жизни. Меняется привычная температура помещения, микроклимат, получаемая пища. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, вся обстановка. Ко всему этому ребенку надо приспособиться, перестроить сложившиеся ранее стереотипы.

Изменение социальной среды сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье детей. В этот период у ребенка происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Находясь на этапе становления, они в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам.

Процесс приспособления не всегда проходит легко и быстро. У многих детей в период адаптации нарушается аппетит, сон (не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый), эмоциональное состояние. Иногда без каких-либо видимых причин повышается температура тела, нарушается деятельность кишечника, появляется сыпь. Приспособление к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4-й день и привыкают к новым условиям жизни совсем без каких-либо нарушений здоровья, психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более.

Установлен ряд факторов, определяющих насколько легко пройдет адаптационный период. Эти факторы связаны и с физическим, и с психическим состоянием ребенка.

Состояние здоровья и уровень развития. Здоровый, развитый по возрасту, малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями. На состояние его здоровья влияет течение беременности и родов у матери, заболевания в период новорожденности и первые месяцы жизни, частота заболеваемости в период перед поступлением в детское учреждение. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние, и как следствие – заболевание.

Возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. С ростом и развитием ребенка изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому (родители и др.). Степень сформированности у ребенка общения с окружающими и предметной деятельности.

Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности малыша. Одни дети в первые дни выражают бурные реакции: кричат при расставании с родителями, отказываются, есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2-3 дня уже входят в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.

Виды адаптации

Врачи и психологи различают три степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую. Основным показателем степени тяжести являются сроки нормализации поведения ребенка, частота и длительность острых заболеваний, проявление невротических реакций.

Критерии, по которым оценивается продолжительность адаптационного периода и интенсивность этого процесса: сон и засыпание, аппетит, эмоциональное состояние, адекватное поведение, характер общения со сверстниками и взрослыми, и заболевания ребенка.

Продолжительность и степень выраженности указанных отклонений зависит от возраста и пола ребенка, его психофизиологического состояния и личностных особенностей.

Легкая кратковременная адаптация продолжается в течение 2-6 недель. Тяжелая—долговременная: около 6-9 месяцев.

О завершении периода адаптации позволяет судить стабилизация всех показателей, как физических, так и психических.

Подготовила педагог – психолог: Никутина О.Ю.