

Адаптация ребенка в детском саду.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека вновь для него среду и приспособление к её условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим к позитивным (адаптивность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатом, или негативным (стресс). У ребенка адаптационные процессы проходят в психологическом и физиологическом плане.

1. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации:

- внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность)
- внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

С приходом в ясли у ребёнка начинается новый этап в его жизни. Адаптация – это не только процесс привыкания ребёнка к дошкольному учреждению на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни.

2. Различают три фазы прохождения адаптационного периода.

Острая фаза - сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе. Это приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);

Подострая фаза характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 месяцев);

Фаза компенсации характеризуется ускорением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

3. Применительно к длительности протекания адаптационного процесса обычно говорят о трех степенях адаптации:

Легкая степень: поначалу ребенок капризничает, плачет, к 20-му дню пребывания в детском саду нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

Средняя степень: слезы, крики, странное поведение ребенка. Ребенок отказывается идти в детский сад, но успокаивается постепенно в группе. На фоне такого эмоционального состояния ребенок может заболеть. Постепенно ребенок становится спокойнее и затем привыкает. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском саду. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

Тяжелая степень: ребенок никак не может привыкнуть к детскому саду. Начинает часто и длительно болеть. От этого страдает его нервно – психическое развитие: ребенок может забывать новые слова, демонстрировать мнимое неумение есть ложкой, проявлять замкнутость и отчужденность. Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в детском саду. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-х раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

Именно поэтому необходима такая организация жизни ребенка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду.

4. Давайте попробуем вместе с вами разобраться, каковы могут быть причины плохой адаптации ребенка к дошкольному учреждению:

- особенности высшей нервной деятельности и возраста ребёнка (дети с различными чертами характера и типа темперамента к детскому саду привыкают по-разному);
- состояние здоровья (дети физически здоровые, т.е. не имеющие 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».
- отсутствие навыков 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).
- отсутствие в семье режима дня, совпадающего с режимом детского сада (за несколько месяцев до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду)
- отсутствие рациона питания, приближенного к садовскому (если ребенок видит на тарелке более-менее привычную

пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. от резкого контраста между обстановкой, в которой ребёнок привык находиться дома и той, в которой находится в дошкольном учреждении;

- методики воспитания в семье отличаются от общепринятых;
- ребенок не умеет общаться с другими детьми;
- ребенок настороженно относится к чужим взрослым;
- не умеет занять себя на некоторое время игрой.

Разлука с мамой и близкими людьми, утрата привычного уклада жизни – это настоящее горе для малыша.

Рассмотрим эмоциональные состояния ребёнка при адаптации к детскому саду.

1 стадия называется стадией отрицания.

В это время ребёнок находится как будто в состоянии лёгкой оглушенности, ещё не понимая, что происходит.

Например, бывает, что ребёнок с первых дней с удовольствием ходит в детский сад, а потом вдруг наступает резкая перемена настроения, он не хочет идти в детский сад, капризничает. Родители думают, что в саду произошло какое-то событие, которое напугало ребёнка, или кто-то его сильно обидел, а на самом деле, просто ребенок понял, что походы в садик, это не временное развлечение, устроенное по его собственному желанию, что теперь так будет всегда, хочет он этого или нет.

Так наступает вторая стадия эмоциональных переживаний – стадия сопротивления.

И здесь, чтобы не ходить в детский сад, ребёнок использует все известные ему средства манипуляции взрослыми истерический плач, крик, вплоть до вызова рвотного рефлекса, агрессивные выпады против родителей, воспитателей, детей, словесные и физические постоянные жалобы и нытьё, выдумывание страшных рассказов о том, как плохо ему в детском саду, как его обижают в группе воспитатели и дети.

Кстати, чаще всего, как только родители уходят, дети быстро успокаиваются, так как нет смысла больше продолжать представление, если нет зрителей, для которых оно устраивается.

Если родитель проявляет терпение и мудрость, продолжает спокойно водить ребёнка в садик, не забывая ласково утешать ребёнка, бесконечно повторять слова любви и объяснения, почему в садик все-таки надо, у ребёнка наступает

3 стадия – стадия поиска компромиссов.

Ребёнок как бы смиряется с необходимостью ходить в детский сад, но при этом старается выпросить у взрослых дополнительные бонусы: сладости или новые игрушки.

Лучше, пообещать ему подольше погулять, покатать на качелях по пути домой, сходить в парк в выходные.

На сопротивление и поиски компромиссов ребёнок затрачивает так много душевных сил, что вскоре наступает нервное истощение, иммунитет слабеет, ребёнок начинает болеть. Болеть начинают все дети, даже те, кто никогда не болел. Важно, понимать, что это происходит не потому, что в садике кто-то устраивает сквозняки или воспитатель недостаточно тщательно одевает ребёнка, а потому, что у ребёнка из-за перенесённого стресса снижается иммунитет, и организм перестаёт сопротивляться тем инфекциям, с которыми раньше легко справлялся.

И если в этот период родители не поддаются панике, а пролечивая ребёнка, поддерживают связь с воспитателями, рассказывают о событиях, которые происходят в детском саду без него, показывают ему фото и видео группы, которые выкладывают в соцсети для родителей воспитатели, и делают всё, чтобы вызвать и поддержать интерес ребёнка к жизни детского сада, то вскоре наступит.

4 стадия – стадия адаптации.

Ребёнок не просто смиряется с переменами в своей жизни, он начинает замечать те положительные стороны. Которые принесли ему эти перемены.

Расставание тяжело переживает не только ребёнок, но и его близкие. Родителям тоже необходимо время, чтобы привыкнуть к тому, что их малыш такой родной и такой беззащитный, находится не с ними, а по сути с совершенно незнакомыми людьми.

Длительность и интенсивность переживаний, зависят не только от темперамента взрослых и детей, но от собственной готовности родителей к разлуке со своим ребёнком, от их доверия к воспитателям, от их спокойного отношения к закономерным изменениям социального статуса ребёнка, к тому заявлению, что в норме связь между ребёнком и родителем должно постепенно ослабевать, что в жизни ребёнка будут появляться другие значимые для него люди, кроме членов семьи.