

Рано или поздно многие родители сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детским садом. Поступление ребенка в детский сад является особым периодом жизни для всей семьи: и для ребенка, и для родителей. Родители в это время нервничают, переживают и мучаются угрызениями совести, а не слишком ли рано они это сделали, а для малыша - это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Ему предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. Четкий режим дня, отсутствие родителей, как правило, иной стиль общения, необходимость общения со сверстниками, новое помещение - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Эти новые факторы вызывают у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, беспокойного сна, общения с окружающими и от того, как взрослые подойдут к малышу в период адаптации, как смогут организовать его жизнь в адаптационный период, зависит многое в его поведении.

И так, адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Адаптация ребенка проходит на двух уровнях:

- на физическом уровне ребенку надо привыкнуть: к новому режиму, заданному ритму жизни, новым нагрузкам (необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы, необходимости самоограничения, невозможности уединения, новой пище, новым помещениям и т. д.
- на психологическом уровне малышу необходимо привыкнуть: к отсутствию значимого взрослого (мамы, папы и т. д., необходимости самостоятельно справляться со своими проблемами, к большому количеству новых людей и необходимости взаимодействия с ними, необходимости отстаивать свое личное пространство.

Адаптация может быть легкой, средней, тяжелой и очень тяжелой:

При легкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Может проявляться незначительное снижение аппетита, сон нормализуется в течение 20-30 дней.

При среднем уровне адаптации нарушения сна и аппетита нормализуются не раньше, чем через 30-40 дней. Возможно однократное, как правило, респираторное заболевание, после чего адаптация ускоряется, показатели выравниваются и постепенно нормализуются.

Тяжелый уровень адаптации характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев, но процесс в такой форме протекает только у 8-9 % детей).

Очень тяжелая адаптация – около полугода и более. Встает вопрос – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, что он – «несадовый» ребенок.

Имеется несколько важных факторов, влияющих на адаптацию к детскому саду:

– Состояние здоровья и уровень физического развития ребенка. (Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой сон и аппетит дети, хуже справляются с трудностями адаптированного периода, у них возникают стрессовые состояния и как следствие они часто болеют.

– Возраст ребенка (Этот фактор имеет глубинную связь с привязанностью ребенка к близким и возникающими на этой основе невротическими формами поведения. Привязанность к матери - необходимое условие нормального психического развития ребенка. Она способствует формированию таких важных качеств личности, как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность, развитию социальных чувств. Для возникновения привязанности необходим продолжительный и устойчивый эмоциональный контакт матери или заменяющего ее взрослого с ребенком с первых дней его жизни. Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении, чем раньше они приходят в дошкольное учреждение, тем быстрее привыкают к новым условиям жизни.

– Социальные факторы (условия жизни в семье, режим дня, сформированные у ребенка умения и навыки). Длительность и тяжесть привыкания зависит и от предшествующего воспитания в семье. Речь идет о создании режима для малыша в соответствии с его индивидуальными чертами и возрастом, формировании навыков и умений. Если семья не создает правильные условия для развития ребенка, не обучая его элементарным навыкам, то ему будет нелегко привыкнуть к детскому саду. Непросто протекает адаптация и у единственных детей в семье - в особенности, если они чрезмерно опекаемы и зависимы от матери или отца. Дети одного и того же возраста по-разному адаптируются в зависимости от индивидуально-типологических особенностей их высшей нервной деятельности. Некоторые впервые дни кричат при расставании с родителями, отказываются, есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2-3 дня уже втягиваются в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, впервые дни спокойны, без возражений выполняют всё, что предлагает воспитатель, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду. Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, жили в разных условиях (на даче, в деревне у бабушки и др., легче адаптируются.

– Степень сформированности общения и предметной деятельности. Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к яслям. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и

сосредоточенно действовать с игрушками и решать предметные задачи: собрать пирамидку, матрешку, элементы конструктора. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет необходимыми для этого средствами. Характерной особенностью детей, которые с большим трудом привыкают к яслям, является низкий уровень предметной деятельности, в том числе игровой. Такие малыши быстро пресыщаются игрой, не могут сами найти себе занятия, постоянно требуют внимания взрослого, капризничают, если у них что-то не получается. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет средствами, необходимыми для этого.

– Индивидуальные особенности ребенка. Дети одной возрастной категории могут вести себя по-разному в период адаптации. Одни могут впасть в стрессовое состояние, перестав проявлять интерес к окружающему миру или проявляя явный протест. Однако проходит небольшой период, и поведение нормализуется: аппетит, сон, настроение возвращаются. Другие дети могут первые дни внешне не показывать своего беспокойства, но спустя несколько дней их напряжение выплескивается наружу: настроение ухудшается, им не хочется расставаться с родителями. Эта категория ребят требует помощи близких людей, воспитателя. Будьте бдительны: подавленные реакции могут продлиться долго, обернувшись серьезными заболеваниями.

Неправильный процесс адаптации у детей может сопровождаться различными негативными сдвигами.

В физиологическом и психологическом плане: повышение температуры и давления; уменьшение веса, временная остановка роста; снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний; увеличение нервозности; ухудшение сна; падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса; временно останавливается умственное развитие (может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст).

В поведенческом плане: упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, лень (своеобразный протест, желание обратить на себя внимание).

Рассмотрим типичные ошибки родителей в адаптационный период и способы их преодоления.

1. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома ребенок соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – это нормальное состояние ребенка в период адаптации к ДОО. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

2. Часто ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От Вас требуется только терпение и помощь. Все что нужно вашему малышу - это адаптироваться к новым условиям.

3. Еще одна ошибка родителей - это пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Прежде всего, вам нужно успокоиться. Дети

моментам чувствуют, когда родители волнуются. Это состояние передается детям. Следует избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

4. Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни.

Рекомендации родителям для успешной адаптации малыша к условиям детского сада:

– Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются утром при расставании. Долгие прощания и уговоры с обеспокоенным выражением лица вызовут у ребёнка тревогу. Дети успокаиваются чаще всего сразу после того, как родители исчезают из поля зрения.

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

– Постарайтесь быть терпеливым к себе и к своему ребенку. Прислушайтесь к просьбам и рекомендациям воспитателей.

– Одежда и обувь в группе должна быть удобной, без застежек и лямок, носочки хлопчатобумажные, чтобы ребенку проще было одеваться самостоятельно.

– Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать, пользоваться ложкой во время еды, проситься на горшок.

– Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова.

– Расширяйте «социальный горизонт» малыша, пусть он привыкнет общаться со сверстниками на детских площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки. Имея такой опыт, ребёнок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

– 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.

– Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены двумя часами, позже можно оставить до обеда, затем на сон, в конце месяца (если рекомендует воспитатель) приводить на весь день.

- Укладывайте ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера договориться какую одежду он наденет утром.
- Ребенок должен приходиться в детский сад здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины (после консультации с врачом).
- Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда.
- В выходные придерживайтесь режима дня, принятого в детском саду.
- Ни в коем случае нельзя пугать детским садом («Вот будешь баловаться, отведу в садик, и будешь там один жить!»).
- Не обманывайте ребёнка, пообещали забрать пораньше, выполните своё обещание.
- После детского сада проводите больше времени с ребёнком.
- Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад.

В период адаптации малыши испытывают психоэмоциональное напряжение. Дети в детском саду устают по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различными.

1. Наиболее распространенный источник напряжения - это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т. д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило в течение дня - если захочет, то он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

2. Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.

3. Постарайтесь, как можно раньше забирать ребенка из детского сада, но не слишком спешить домой – старайтесь, чтоб ваш малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

4. Один из лучших антистрессовых приемов – игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил:

- Во-первых, выбор – играть или не играть должен оставаться всегда за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать.
- Во-вторых, вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Для снятия эмоциональной усталости во время адаптации, родителям рекомендуется давать ребенку, как можно больше тактильной стимуляции.

Вода. Вода обладает психотерапевтическими свойствами, способствует релаксации и расслаблению.

Любые игры с водой, простые манипуляции, вызывают у детей положительные эмоции. Дети быстрее успокаиваются, расслабляются.

Дома при купании малыша вся усталость, раздражение, напряжение – уйдёт, «стечёт» с малыша. Игры в воде должны быть нешумными, спокойными.

Игры с песком. Имеют мощный ресурс. Они захватывают малыша, отвлекают от слез.

Общение детей с песком необходимо и полезно. Во время игры с песком, через нервные окончания пальцев рук в мозг поступают сигналы, стимулирующие его работу. Рука, входящая в соприкосновение с песком, получает знания и опыт – основу мышления.

Игры с песком улучшают настроение, регулируют мышечный тонус, развивают крупную и мелкую моторику, координацию движений и являются средством коммуникации. А еще это - просто, естественно, доступно и приятно!

Музыка. Музыка вызывает у малышек яркий эмоциональный отклик: улыбку, радостные возгласы, игровые действия, пляску, пение. Также доставляет детям удовольствие пение взрослого, звучание музыкальных инструментов. Музыка углубляет впечатления, получаемые ребенком.

Прогулка. Возможность вдоволь побегать и подышать свежим воздухом оказывает терапевтическое воздействие на организм детей. Прогулка поднимает мышечный и психический тонус. Будет лучше, если прогулка будет проходить без посторонних лиц, а только родители и ребенок.

Изотерapia. Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и как способ выражения различного рода эмоций.

Живопись с помощью пальцев, ладошки благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Работа с красками вызывает положительные эмоции и снимает отрицательные. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения.

Лепка (глина или соленое тесто). Лепка является внутренним скрытым самоисцеляющим ресурсом ребёнка. В процессе лепки каждый ребёнок испытывает целую гамму разнообразных чувств. Лепка, способна помочь ребёнку выразить те чувства, которые накопились в его душе. При помощи лепки малыш имеет возможность «отработать» боль и злость, страх и тревогу, которые присутствуют в его жизни.

Есть еще один способ тактильной стимуляции – это расслабляющий *массаж*.

С помощью массажа можно расслабить и успокоить ребенка. Игровой массаж поглаживания, похлопывания по спине может сопровождаться стихами и историями.

Признаками того, что ребенок адаптировался считается:

- хороший аппетит;
- спокойный сон;
- охотное общение с другими детьми;
- адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
- нормальное эмоциональное состояние.

Сколько по времени будет длиться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к детскому саду - это так же и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

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

Используемая литература

1. Аванесова В.Н. Обучение самых маленьких в детском саду. М: Просвещение, 2005. – 176с. ил.
2. Аксарина М.Н. Воспитание детей раннего возраста. – М.: Медицина 2007. - 304с.
3. Алямовская В.Г. Если это серьезно.– М.: ЛИНКА-ПРЕСС ,1999.
4. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. – Воронеж: Учитель, 2006,- 236с.