

Ребенок пошел в детский сад...

(Часть I)

Как помочь ему адаптироваться?

Адаптация - это приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей. В первую очередь адаптация требует от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего **детский организм перенапрягается**.

Как изменяется жизнь малыша?

- отсутствие близости мамы с папой и прочих родственников;
- необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
- нужно взаимодействовать с другими детьми;
- уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);
- малыш вынужден подчиняться требованиям **чужих** взрослых.



Процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде **нарушенных поведенческих норм** и «плохих» поступков.

Стрессовое состояние выражается в:

- **нарушении сна** – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;
- **снижении аппетита** (или его полном отсутствии) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
- **регрессии** психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
- **снижении познавательного интереса** – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
- **агрессии или апатии** – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
- **понижении иммунитета** – в период адаптации снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Что влияет на адаптацию ребёнка?

1) Возраст ребёнка

Нередко родительницы, стремясь пораньше выйти на рабочее место, отдают малыша в детский сад в два года, а то и раньше. Однако чаще всего подобный шаг не приносит особой пользы, поскольку ребёнок раннего возраста ещё не способен взаимодействовать с ровесниками. Конечно, каждый ребёнок – яркая индивидуальность, однако, по мнению многих психологов, можно выделить оптимальный возрастной промежуток, который более всего подходит для привыкания к детскому саду – и это 3 года. Всё дело в так называемом кризисном периоде трёх лет. Как только малыш пройдёт данный этап, у него повышается уровень самостоятельности, снижается психологическая зависимость от матери, следовательно, ему гораздо проще с ней расстаться на несколько часов.

Почему не следует спешить с отправкой ребёнка в дошкольное учреждение?

В возрасте 1 — 3 лет происходит формирование детско-родительских отношений и привязанности к матери. Именно поэтому продолжительная разлука с последней вызывает у малыша нервный срыв и нарушает базовое доверие к миру. Кроме того, нельзя не отметить и большую самостоятельность трёхлеток: они, как правило, обладают горшечным этикетом, умеют пить из чашки, отдельные ребята уже пытаются одеваться собственными силами. Подобные навыки существенно облегчают привыкание к саду.

2) Состояние здоровья

Дети с серьёзными хроническими заболеваниями (астма, диабет и пр.) достаточно часто испытывают сложности с привыканием в силу особенностей организма и повышенной психологической связи с родителями. То же самое относится и к детям, которые часто и подолгу болеют. Таким малышам требуются особые условия, сниженные нагрузки и наблюдение медицинского персонала. Вот почему специалисты рекомендуют отдавать их в садик позже, тем более что из-за болезненности режим посещения ДОУ нарушится.

Основные проблемы адаптации болеющих детей в ясельной группе:

- ещё большее понижение иммунитета;
- рост восприимчивости к инфекциям;
- повышение эмоциональной лабильности (периоды плаксивости, истощённости);
- возникновение несвойственной агрессивности, повышенной активности или, напротив, медлительности.

Перед поступлением в дошкольное учреждение дети обязаны пройти медосмотр. Не нужно этого пугаться, наоборот, у родителей появится возможность ещё раз посоветоваться с врачами по поводу того, как пережить адаптацию с минимальными потерями.

3) Степень психологического развития

Может воспрепятствовать успешному привыканию к ДОО – отклонение от усреднённых показателей познавательного развития. Причём привести к дезадаптации может как ЗПР, так и Одарённость.

В случае задержки умственного становления применяют особые коррекционные программы, помогающие восполнить пробелы в знаниях и повысить познавательную активность малышей. При благоприятных условиях такие дети к школьному возрасту догоняют ровесников.

Одарённый ребёнок, как это ни удивительно, также попадает в группу риска, поскольку его познавательные способности выше, чем у сверстников, к тому же он может испытывать сложности с социализацией и коммуникацией с одноклассниками.

4) Уровень социализации

Адаптация ребёнка к детскому саду предполагает **рост контактов** с ровесниками и с незнакомыми взрослыми. При этом существует определённая закономерность – скорее привыкают к новому обществу те малыши, чей социальный круг не ограничивался родителями и бабушками. Те же ребята, кто редко взаимодействовал с другими детьми, наоборот, сложно адаптируются к изменившимся условиям.

Слабые коммуникативные навыки, неумение разрешать конфликтные ситуации вызывает рост тревоги и приводит к нежеланию посещать садик. Безусловно, данный фактор во многом зависит от педагогов. Если воспитатель хорошо ладит с ребёнком, адаптация заметно ускорится. Вот почему, если имеется такая возможность, следует записываться в группу к той воспитательнице, отзывы о которой чаще всего позитивные.

Степени адаптации

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребята скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями.

Лёгкая	Средней тяжести	Тяжёлая
<p>Малыш вливается в детский коллектив <u>за 2 — 4 недели</u>. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятшек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садика, можно по следующим особенностям:</p> <ul style="list-style-type: none"> • он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещен; • при обращении глядит в глаза педагогам; • способен озвучить просьбу о помощи; • первым идёт на контакт с ровесниками; • способен занять себя на короткий промежуток времени; • с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок; • адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики; • рассказывает родителям, как проходили занятия в саду. 	<p>Длится <u>не менее 1,5 месяцев</u>. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив. Ребёнок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки; • при отвлечении забывает о расставании и включается в игру; • общается со сверстниками и воспитателем; • придерживается озвученных правил и распорядка; • адекватно реагирует на замечания; • редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций. 	<p>Некоторые из детей проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять <u>от 2 месяцев до нескольких лет</u>. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения. Особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми; • слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени; • отказ заходить из раздевалки в игровое помещение; • нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кровать; • агрессивность либо замкнутость; • неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).
<p>Абсолютная непригодность к садика – явление чрезвычайно редкое, поэтому необходимо обратиться к специалистам (психологу, неврологу, детскому врачу) и сообща выработать план действий. В некоторых случаях медики могут посоветовать повременить с посещением ДОО.</p>		

Частые ошибки, которые допускают мамы и папы, приводя детей в детский сад

1. Отдают ребенка в сад в слишком раннем возрасте

В 1,5 года маленький человек испытывает очень большую эмоциональную привязанность к родителям. Он уже начинает по-своему ощущать этот мир, но не во всем может самостоятельно разобраться. У крохи формируется понятие ближнего окружения, он активно познает все вокруг и нуждается в поддержке. Разрывание тесной связи между матерью и ребенком в 1,5 года может обернуться для обеих сторон стрессом, не рекомендуем отдавать малыша в сад раньше 3 лет.

2. Сравнивают детский сад с работой

Каждый родитель хоть раз слышал от ребенка фразу «не хочу в сад». Но не все правильно справлялись с этим маленьким протестом. Сравнение детского сада и работы в такой ситуации обычное дело, но только ни к чему хорошему оно не приводит. Ребенок начинает вспоминать, какими уставшими мама и папа приходят с работы, и еще больше противится походу в сад. В этот момент место с игрушками и добрыми воспитателями превращается в сознании малыша во что-то пугающее. Конечно, он не захочет туда возвращаться.

Чтобы избежать подобного поворота событий, стоит разобраться, почему ребенок отказывается идти к воспитателям, чего он боится, за что переживает. После выяснения сути проблемы решить ее будет гораздо легче.

3. Делают перерывы в посещении детского сада

Речь здесь не о болезни и других уважительных причинах, а о поощрении желания ребенка не ходить в сад. Несколько дней дома не помогут малышу лучше адаптироваться. Но зато он быстро поймет, что посещение детского сада необязательно, и будет добиваться своего всеми силами.

4. Запрещают брать из дома в детский сад игрушки

Когда кроха несет в детский сад игрушку, он берет вместе с ней частичку своего дома. Малыш чувствует себя увереннее, смелее, становится более открытым к общению. Поэтому ни в коем случае не стоит запрещать ему брать с собой любимые вещи, даже если это будут не совсем обычные предметы: ложки, прищепки или папины носки.

5. Избегают тактильного контакта и разговоров после сада

Любой ребенок (особенно маленький), который начинает привыкать к детскому саду, чувствует себя потерянным и одиноким. Он переживает разрыв с родителями и сильно скучает. При встрече с мамой ему очень важно почувствовать ее любовь и поделиться своими эмоциями. Кто-то хочет посидеть на коленях, кто-то — обнять. Не стоит отказывать. Необязательно тратить на игры и разговоры много времени, достаточно всего 20-30 минут в день. Однако важно, чтобы это время было полностью посвящено общению.

6. Пропускают адаптационный период

Родители, которые торопятся поскорее выйти на работу, порой отдают детей в детский сад сразу на полный день. Психологи настоятельно советуют так не поступать и приучать ребенка к саду постепенно, начиная с нескольких часов. Это снизит уровень тревожности малыша и сделает разлуку с матерью менее болезненной.

7. Плохо отзываются о воспитателях в присутствии ребенка

Важная задача родителей — сформировать у своего малыша положительное впечатление о саде и воспитателях. Он будет легче идти на контакт и оставаться без мамы, если поймет, что находится в безопасности. Дети очень легко считывают эмоции родителей, и если мать тревожна, возбуждена, с негативом отзывается о воспитателях, не стоит удивляться отказам ребенка идти в детский сад.

8. Отправляются после садика в многолюдные места

Скопление новых людей вокруг маленького человека всегда стресс для него. Поэтому после детского сада лучше всего направиться в тихое уединенное место, погулять, пообщаться с малышом наедине. А по приходу домой заняться спокойной деятельностью — поплавать в ванне, почитать книгу или порисовать. Походы в гости и другие оживленные места лучше отложить на выходной день, чтобы избежать перевозбуждения ребенка.

9. Не соблюдают распорядок дня

Обычно дети, которые дома жили вне определенного режима, в саду испытывают дополнительный стресс. Они вынуждены привыкать не только к новой обстановке, новым людям, но и к распорядку. Разумным решением будет заранее приучить ребенка вставать, ложиться и принимать пищу в одно и то же время.

10. Торопят, собираясь в сад

Очень часто мамы из лучших побуждений дают малышу поспать перед садом лишние полчаса. А потом начинают поторапливать его, раздражаться и повышать на ребенка голос. Стоит ли говорить, что хорошего настроения ни у кого не будет? С утра детям нужно немного больше времени, чем взрослым, чтобы проснуться и прийти в себя. И больше времени, чтобы дойти до детского сада, подготовиться и настроиться на день. Стоит это учитывать.