

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №5 «Берёзка»

Консультация на тему:
«Адаптация детей к условия детского сада»

Разработала:
Педагог-психолог
первой категории
Ужицина Евгения
Сергеевна

Живя в семье в определённых, сравнительно устойчивых условиях, ребёнок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к окружающим влияниям. Организм ребёнка постепенно приспосабливается к определённой температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи и т.д. Под влиянием систематических воздействий со стороны окружающих ребёнка взрослых, у него образуются различные привычки: он привыкает к режиму, способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

В случае, если установленный в семье порядок почему-либо изменяется, обычно поведение ребёнка временно нарушается. Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что малышу трудно приспособиться к возникшим изменениям, у него не могут быстро затормозиться старые связи, а вместо них также сформироваться новые. Недостаточно развиты у ребёнка адаптационные механизмы, в частности слабые тормозные процессы и относительно мала подвижность нервных процессов. Однако, мозг ребёнка очень пластичен, и если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не очень резко нарушают привычный образ жизни, то у ребёнка, при правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остаётся каких-либо отрицательных последствий, т. е. ребёнок адаптируется к новым условиям своей жизни.

Адаптация – это приспособление организма к новым или к изменившимся условиям жизни или среды.

Изменение социальной среды сказывается на психическом и физическом здоровье детей. Особого внимания с этой точки зрения требует ранний возраст (1-3 года), в котором многие малыши впервые переходят из замкнутого круга в мир широких социальных контактов. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации. От того, насколько ребенок в семье подготовлен к переходу в ДООУ, зависят и течение адаптационного периода, длительность которого может достигать полгода, и дальнейшее развитие малыша.

Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или замкнутость. Ребенок плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Таким образом, его социальные связи оказываются нарушенными. Эмоциональное благополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают бурно, экзальтированно: малыш не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами. Меняется его активность и по отношению к предметному миру: игрушки оставляют безучастным, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом. Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням.

Начало посещения ребёнком детского сада является новым этапом в его жизни, поэтому лучше подготовиться к нему заранее. Критерием благополучного психологического и физического состояния ребёнка является его успешная адаптация. В том случае, когда ребёнок не справляется с задачей адаптации к новым условиям, мы можем наблюдать симптомы трудной адаптации. Анализ поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении показывает, что этот процесс приспособления, т.е. адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание)
- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

- повышение температуры тела
- изменения характера стула, нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.)

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

При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца, у дошкольников – за 10 – 15 дней. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). К концу месяца у малыша восстанавливаются речь, интерес к окружающему миру, возвращается желание играть. Снижение защитных сил организма выражено незначительно, и к 2-3 недели они восстанавливаются. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации средней тяжести (условно благоприятной) нарушается в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче и длительнее. Сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, настроение не устойчиво в течении месяца, значительно снижается активность. Все эти изменения держатся до полутора месяцев. Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы (нарушение стула, бледность, потливость, «пылающие» щечки).

При тяжелой (неблагоприятной) адаптации ребенок начинает тяжело и длительно болеть. Другой вариант течения тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка настолько тяжело выражено, что граничит с невротическим состоянием. Надолго и сильно снижается аппетит, может возникнуть отказ от еды. Малыш плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами. Во время бодрствования ребенок подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или агрессивен по отношению к ним.

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны с физическим, и с психологическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и взаимно обусловлены.

❖ Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый и развитый по возрасту малыш обладает большими возможностями к адаптации, он лучше справляется с трудностями.

❖ Вторым фактором является возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. С ростом и развитием изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому.

❖ Третьим сугубо психологическим фактором является степень сформированности у ребенка предметной деятельности и умения общаться с окружающими. В раннем возрасте на смену ситуативно – личностному общению приходит ситуативно-деловое, в центре которого – о малыше владение ребенком совместно со взрослыми миром предметов, назначение которых сам открыть не в состоянии. Взрослый становится для него образцом для подражания, который может оценить его и помочь.

В ходе делового общения формируются особые связи с окружающими людьми. По сравнению с эмоциональным общением, имеющим интимную, личностную основу, практическое взаимодействие более безлично, менее опосредовано привычкой к взаимодействию с определенным человеком. В таком взаимодействии между двумя партнерами появляется новое звено – предмет, который отвлекает малыша от того человека, с которым он общается по поводу этого предмета.

Переход к новой форме общения необходим. Только он может быть залогом успешного вхождения ребенка в более широкий социальный контекст и благополучного самочувствия в нем. Этот путь не всегда прост и требует определенного времени и внимания со стороны взрослых.

Отсутствие навыков вступать в практические взаимодействия с взрослым, сниженная игровая инициатива при повышенной потребности в общении приводят к сложностям во взаимоотношениях ребенка с разными взрослыми. Таким образом, причиной трудного привыкания к детскому саду может служить рассогласование между слишком затянувшейся эмоциональной формой общения ребенка со взрослым и становление новой ведущей деятельности с предметами, требующей другой формы общения - сотрудничества со взрослым

Однако в силах родителей предотвратить подобные последствия посещения детского сада. Для этого специалисты рекомендуют предпринять следующие меры.

1. В первую очередь взрослые должны выбрать сад, который произведёт на них благоприятное впечатление, познакомиться с педагогами-воспитателями.

2. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Родитель может поделиться с ребёнком

собственными положительными воспоминаниями о пребывании в саду. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

3. Можно поиграть с ребёнком в игру «Детский сад». Роль малыша может выполнять или он сам или какая-нибудь игрушка. Покажите ему в игре, как можно познакомиться со сверстниками, как вступить в игру. Пусть в игре соблюдается ритм детсадовской жизни: куклы будут завтракать, делать зарядку, гулять, обедать, ложиться спать... Полезно продолжать игру и тогда, когда малыш начнет ходить в садик. В игре вам будет проще проследить, какие проблемы и трудности он испытывает, помочь ему справиться с ними.

4. В том случае, если детский сад находится поблизости от дома, в будущем детском коллективе у ребенка наверняка найдутся знакомые дети. Именно с ними он и будет общаться в первые несколько дней — до тех пор, пока не найдет себе новых друзей. В том случае, если группу не посещает ни один ребенок, который был бы знаком вашему малышу, лучше заранее познакомить его с кем-нибудь из ребят. Это поможет ему быстрее наладить общение в коллективе.

5. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.

6. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду. Рекомендации психологов следующие - около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после полдника, а уже потом можно оставлять на дневную прогулку. Как правило, в первые дни дети устают как психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать "разгрузочные от садика" дни - один-два дня в неделю оставаться с ним дома.

6. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д. Если Ваш ребёнок не отличается хорошим аппетитом, стоит заранее поговорить с воспитателем – ни в коем случае не следует насильно заставлять ребёнка есть.

7. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания. Совсем маленьким детям помогают одеться воспитатели, в более старшем возрасте ребенок должен уже кое-что уметь и сам. Безусловно, навыки самостоятельности прививаются не сразу. Однако в привычной домашней обстановке ребенку будет гораздо проще научиться надевать колготки, застегивать пуговицы и т.д.

8. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнес туда «частичку» родного дома. Пусть игрушка ходит с ребенком в детский сад «ежедневно» и знакомится там с другими игрушками. Расспрашивайте ребёнка, что с игрушкой происходило, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно (детям легче говорить о своих чувствах от имени игрушки).

9. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются. Оставляя ребенка, главное — не исчезать внезапно. Ребенок должен видеть, что мама уходит и потом придет. Нужно подробно объяснить ребенку, что он будет сейчас делать: «Ты сейчас поиграешь, покушаешь, поспишь, а я пока схожу в магазин, куплю тебе что-нибудь вкусное. Потом ты проснешься, а я уже за тобой пришла».

10. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной ты обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бежит — это ему необходимо.

11. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

12. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

Говоря об адаптации ребенка к детскому саду, нельзя забывать, что без совместной работы родителей и воспитателей здесь не обойтись. Воспитатели, желающие облегчить переход ребенка в новые условия жизни, а также и свою работу с группой детей, должны заранее познакомиться со своим будущим воспитанником: выяснить особенности его развития, домашний режим, способы кормления, укладывания спать, его любимые игрушки и занятия. Желательно, чтобы в первые дни малыш взял в группу свою любимую игрушку.

В течении первой недели – не более трех часов в день проведения в детском саду. Если ребенок реагирует на расставание с мамой, желательно ее присутствие в группе в течении первых дней. Увеличивать время пребывания малыша в новом коллективе можно только при хорошем эмоциональном состоянии.

При наблюдении за ребенком особое внимание следует уделить состоянию здоровья. Даже легкое покраснение зева, небольшой насморк являются противопоказанием к посещению им яслей, 3-4 дня его следует подержать дома на щадящем режиме. Как правило, все дети заболевают, впервые поступающие в детский сад, на 5-7 день ОРВИ. поэтому желательно сделать перерыв в посещении ребенком учреждения с 4 по 9-10 день.

Поступление в детский сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется сердце», когда она видит, как переживает малыш, а ведь первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в детский сад.

Советы родителям.

1. *Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома.* В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.

2. *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.* Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателя.

3. *В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.* Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.

4. *Не отучайте ребенка от вредных привычек* (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребенка. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

5. *Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.* Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!

6. *Будьте терпимее к капризам.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский садик.

7. *Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме, и т.д.).* Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.

8. *Призовите на помощь сказку или игру.* Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «поиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется!

9. *Организуйте утор так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно.* Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мамам – спокоен малыш. Он «считывает» Вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

10. *Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.* Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик.

11. *Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.* Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок относительно спокоен, а от другого никак не может отпустить себя, продолжая переживать после его ухода.

12. *Обязательно говорите, что вы придете, и обязательно обозначьте когда* (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, даже если малышу, например, предстоит остаться в детском саду полдня.

13. *Придумайте свой ритуал прощания.* Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока!». После этого сразу уходите: уверенно не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает.

