

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ



Процесс адаптации ребенка в детском саду может протекать по-разному. Одни детки скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же еще долго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса.

Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для детей раннего возраста. В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребенка к

детскому саду: легкую (1-16 дней), среднюю (16-32 дня), тяжелую (32-64дня).

1. Легкая адаптация (1-16 дней): поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. Подобный вариант адаптации характерен для большинства детей и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. У дошкольника преобладает радостное и устойчивое эмоциональное состояние. Судить о том, что ребенок с легкостью привыкает к детскому саду, можно по следующим особенностям:

- + он без слез и истерик заходит и остается в групповом помещении;
- + контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами;
- + быстро привыкает к новым условиям: новому помещению, общению с группой сверстников, незнакомыми взрослыми;
- + речь может быть немного заторможена, но малыш откликается и выполняет указания педагогов;
- + с легкостью подстраивается под дневной распорядок;
- + рассказывает родителям, как проходили занятия в детском саду (чем занимался и что делал).
- + заболевания случаются не более одного раза и проходят без осложнений.

2. Средняя адаптация (16-32 дня): сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней. плохой (короткий, беспокойный) сон ребенка. В течение дня для малыша характерна плаксивость: плач, крик при расставании и встрече с родителями и близкими людьми. На протяжении целого месяца эмоциональное состояние ребенка может быть неустойчивым. При этом ребенок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности и неспособности влиться в детский коллектив. При наблюдении за ребенком можно отметить, что он:

- + при отвлечении от мамы и близких людей отвлекается, забывает о расставании и включается в игру;
- + речевая активность замедляется;
- + характерны следующие вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез);
- + при эмоциональной поддержке взрослого ребенок, проявляя познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой обстановке;
- + избирательность в отношении со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях;

- ✚ заболевания случаются не более двух раз и длится не больше десяти дней, протекая без осложнений.

3. Тяжелая адаптация (32-64 дня): плохой (короткий, беспокойный) сон ребенка. Он может вскрикивать, плакать во сне или просыпаться со слезами. Возможны невротические реакции, как рвота, энурез, тики, бесконтрольный стул, заикание, пристрастие к личным вещам, страхи, неуправляемость в поведении, истерические реакции. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении детского сада, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстраненность от происходящего. Тяжелая адаптация приводит к длительным заболеваниям, осложнениям, в т.ч. к замедлению роста и прибавке в весе. Может возникнуть задержка речевого развития. Малыши с тяжелым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко. Основные особенности ребенка с тяжелой степенью адаптации:

- ✚ нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- ✚ слезы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долгого времени;
- ✚ отказ заходить из раздевалки в групповое помещение;
- ✚ нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
- ✚ агрессивность либо замкнутость;
- ✚ неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слезы или испуг).
- ✚ заболевания случаются более трех раз продолжительностью свыше десяти дней.

Какие факторы влияют на адаптацию ребенка?

1. Возраст ребенка. Посещение детского сада в 2 года и раньше. Подобные шаги чаще всего не приносят особой пользы, поскольку ребенок раннего возраста еще не способен взаимодействовать с ровесниками. Также, в возрасте 1-3 лет происходит формирование детских-родительских отношений и привязанности к матери. Именно поэтому продолжительная разлука с ней вызывает у ребенка нервный срыв и нарушает базовое доверие к миру.

Конечно, каждый ребенок - яркая индивидуальность, однако, по мнению многих ведущих психологов, можно выделить оптимальный возрастной промежуток, который более всего подходит для привыкания к детскому саду – и это 3 года. Все дело в так называемом кризисном периоде трех лет. Как только малыш пройдет данный этап, у него повышается уровень самостоятельности, снижается психологическая зависимость от

матери, следовательно, ему гораздо проще с ней расставаться на несколько часов. Кроме того, нельзя не отметить и большую самостоятельность трехлеток: они, как правило, обладают «горшечным этикетом», умеют самостоятельно принимать пищу, отдельные детки уже пытаются одеваться собственными силами. Наличие подобных навыков существенно облегчает ребенка привыкание к детскому саду.

2. Состояние здоровья. Дети с серьезными хроническими заболеваниями (астма, диабет и пр.) достаточно часто испытывают сложности с привыканием к детскому саду в силу особенностей организма и повышенной психологической связи с родителями. То же самое относится к детям, которые часто и подолгу болеют. Вот почему специалисты рекомендуют отдавать их в садик попозже, тем более что из-за болезненности режим посещения детского сада нарушится. Часто болеющие дети в группах раннего возраста испытывают следующие проблемы:

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

3. Степень психологического развития. Еще один момент, который может воспрепятствовать успешному привыканию к детскому саду – отклонение от усредненных показателей познавательного развития. Причем привести к дезадаптации может как задержанное психическое развитие, так и одаренность.

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

Одаренный ребенок, 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 ребенка к детскому саду предполагает рост контактов с ровесниками и с незнакомыми взрослыми. При этом существует определенная закономерность – **скорее** привыкают к новому обществу те малыши, чей социальный круг не ограничивался родителями и бабушками. Те же детки, 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 детский сад.

Этапы адаптации маленького ребенка к детскому саду

Адаптация детей – процесс неоднородный, поэтому специалисты выделяют несколько периодов, характеризующихся выраженностью негативных реакций. Конечно, подобное разделение довольно условно, однако помогает понять, насколько успешным будет привыкание.

Первый этап – он же острый. Основная его особенность – максимальная мобилизация детского организма. Ребенок постоянно возбужден и напряжен. Неудивительно, что родители и педагоги отмечают на этом этапе у ребенка плаксивость, нервность, капризность и даже истеричность.

Помимо психологических изменений, можно обнаружить и физиологические перемены. В некоторых случаях отмечается увеличение или уменьшение частоты сердечного ритма, показателей кровяного давления. Повышается восприимчивость к инфекциям.

Вторую фазу называют умеренно острой, поскольку выраженность негативных реакций снижается, и ребенок приспосабливается к изменившимся условиям. Отмечается снижение возбудимости и нервности у малыша, улучшение аппетита и сна, нормализация психоэмоциональной сферы.

Однако говорить о полной стабилизации состояния пока не приходится. На протяжении всего этого периода возможно возвращение негативных эмоций, появление нежелательных реакций в виде истерик, плаксивости или нежелания расставаться с родителями.

Третий этап, компенсированный, стабилизирует детское состояние. В заключительном адаптационном периоде происходит полное восстановление психофизиологических реакций, ребенок успешно вливается в коллектив. Более того, он может приобрести новые умения, например, пользование горшком или самостоятельное одевание.

Как адаптировать ребенка к детскому саду?



Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, советуем вам, уважаемые родители, заранее прививать будущему дошколенку важнейшие навыки. Так чему же желательно научить ребенка, отправляющегося в детский сад?

1. Самостоятельно одеваться и раздеваться (хотя бы частично). В идеале трехлетки уже должны снимать носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застежками могут возникнуть трудности, однако приучать к ним все же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Или покупайте одежду на липучках. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания (их можно бесплатно скачать в интернете).

2. Пользоваться ложкой. Облегчению привыкания способствует умение пользования столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от

поильников, бутылочек, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.

3. Проситься и ходить на горшок, сосать соску. Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить на горшок существенно упростит адаптацию, поскольку ребенок будет ощущать себя увереннее среди умелых ровесников.

4. Воспринимать разную пищу. Для многих малышей характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к меню детского сада. Тогда завтраки, обеды и ужины в детском саду не станут напоминать военные действия между детьми и воспитателями.

5. Общаться со взрослыми. Часто можно услышать довольно своеобразную речь ребенка, которая понятна только его маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители все поймут. Пожалуйста, проследите за снижением непонятных слов и жестов, стимулируйте речь детей.

6. Играть с детьми. Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребенка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

Советы психолога: 6 разговоров о садике



Для более успешной адаптации детей советуем вам, уважаемые родители, больше говорить с ребенком о дошкольном учреждении. Вот несколько советов как это сделать правильно и о чем нужно говорить, чтобы облегчить ребенку будущее привыкание к детскому саду.

1. Объяснить максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему так важно его посещать. Простейший пример: «Детский сад-большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».

2. Расскажите ребенку, что садик – это своего рода работа для детей. То есть мама трудится учителем, врачом, парикмахером, папа-военным, программистом, водителем и т.д., а сынок (или дочка) будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.

3. Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напомнить, что через некоторое время ребенок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми. В его присутствии также можно рассказать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспеченным дошколенком.

4. Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребенок не все запомнит в силу возраста, но зато он будет знать, что после завтрака будут игры-занятия, затем прогулки и кратковременный сон.

5. Не забудьте рассказать о том, к кому ребенок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.

6. Поделитесь своей историей посещения детского садика. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идете с родителями в садик и т.д. Родительский пример позволяет ребенку скорее привыкнуть к детскому саду.

НО, не нужно перехваливать детский сад, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе ребенок разочаруется в воспитателе и одноклассниках. Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как надо себя вести!» Старайтесь выдерживать золотую середину.

Как облегчить расставание с малышом, рекомендации для родителей

Обычно к трехлетнему возрасту малыши достаточно легко отпускают от себя мам и прочих значимых взрослых, поскольку, на данном этапе возникает естественное желание быть самостоятельным, независимым от родителей. И все же встречаются ситуации, когда малыш и мать превращаются практически в единый организм. Из-за этого адаптация ребенка в детском саду может существенно усложниться, а также повышается вероятность полной дезадаптации. В идеале необходимо приучать малыша к родительскому отсутствию последовательно и заблаговременно. И все же можно в короткий срок понизить психоэмоциональную зависимость детей от мамы.

Необходимые действия:

- Старайтесь привлекать к взаимодействию с ребенком папу и прочих близких родственников. Чем больше малыш будет контактировать с другими взрослыми (а не только с мамой), тем проще ему будет привыкнуть к воспитателю.
- Слезы и истерики – это «презентация», рассчитанная на маму. Именно поэтому специалисты советуют папам провожать ребенка в детский

сад, поскольку сильный пол обычно строже реагирует на подобные манипуляции.

- Соблюдайте режим дня – ребенок должен вставать и ложиться спать в одно и то же время, спать днем, гулять. Разнообразьте меню. Без необходимости не ходите в гости – это лишняя нагрузка на нервную систему малыша. Не допускайте длительного просмотра телевизора.
- Последовательно приучайте малыша к той мысли, что ему нужно находиться одному в комнате. Можно сыграть в игру с клубком ниток: ребенок удерживает конец ниточки, а мама (с клубком ниток) уходит в другую комнату (прячется). Чем дальше, тем лучше. Ребенок по ниточке всегда находит маму. В игре у ребенка поочередно то клубок, то нить. Вы можете заниматься своими делами, пока ребенок будет находиться один в комнате. Выходя куда-то, говорите ребенку о воображаемом клубочке (это и есть ваша постоянная связь с ним).
- Не пытайтесь заглядывать в окна группы детского сада. Если ваш малыш вас увидит, к нему вернуться слезы. Не возвращайтесь после того, как вы попрощались с ребенком. Этим вы только продлите драму, а в следующий раз ребенок будет плакать более настойчиво.
- Не называйте ребенка застенчивым, букой, ревой, плаксой, хвостиком и прочими малоприятными словами. Наоборот, как можно чаще рассказывайте ему и другим, какой он у вас коммуникативный, общительный и веселый.
- Вы можете придумать какие-либо облегчающие расставание ритуалы. Только не следует превращать их в полноценный обряд, больше напоминающий торжество или праздник. Это может быть обычный поцелуй, обоюдная улыбка или пожатие рук.
- При общении с ребенком используйте элементы телесной терапии (поцелуи, объятия, поглаживания, игры с прикосновением), а также игры с водой с успокаивающим эффектом, например: пусть малыш перед сном наливает и переливает теплую воду из одних пластиковых сосудов в другие. Обеспечьте ребенку спокойную семейную обстановку во время адаптационного процесса.
- Не обсуждайте при ребенке работу воспитателей. Даже если кажется, что ребенок увлечен игрой, он слышит все интересующие его разговоры. И ему, безусловно, будет сложно уважать, слушаться и позитивно относиться к людям, которых осуждает его мама.

Ненужные действия:

- **Нельзя** сбегать от ребенка тайком, пусть даже в этот момент он сидит с бабушкой. Обнаружив пропажу матери, он, во-первых, серьезно испугается, а во-вторых, начнет плакать и кричать при следующих попытках родителей отлучиться.
- **Не рекомендуется** оставлять ребенка в квартире одного, особенно если он отличается повышенной тревожностью и беспокойством. Кроме того, маленькие дети даже за несколько минут способны найти «приключения» даже в самом безопасном доме.
- **Не следует** поощрять ребенка вкусностями и игрушками за то, что он позволяет вам отлучаться. Если подобное будет практиковаться, то малыш и в садике будет требовать материального поощрения буквально каждый день.

Памятка для родителей: адаптация ребенка в детском саду и основные ошибки



Итак, выше были подробно описаны основные правила по улучшению адаптации малышей к детскому саду. Однако никто не застрахован от ошибочных действий. Вот почему хотелось бы подробнее остановиться на наиболее распространенных заблуждениях:

- ✚ **Сравнение с другими детьми.** Адаптируются все по-разному. Вот почему не следует сравнивать своего ребенка с его ровесниками, которые гораздо быстрее привыкают к детскому коллективу и воспитателям.
- ✚ **Обман.** Не нужно обещать ребенку: «Я сейчас вернусь», «Побудь немного здесь, а когда ты захочешь, мама тебя заберет». Подобные родительские обещания приведут к тому, что ребенок будет ощущать себя преданным и простоят у окна, ожидая вас, практически весь день. И на все уговоры воспитателей заняться чем-либо будет отвечать: «А мама обещала!»
- ✚ **Ненужной жалости:** «Бедный сыночек (доченька), мама не хотела тебя здесь оставлять» или «Тебя здесь не оскорбляли (обижали)?» Эти фразы несут скрытый месседж «это место ужасное», «ты жертва детского сада».
- ✚ **Угрозы.** «Если будешь плакать, я не куплю тебе...» или «не пойдешь в гости...» Эмоционального шантажа вроде: «Не плачь, потому что мама

будет скучать» или «Если ты будешь плакать и кричать, то папа рассердится».

- ✚ **Наказание садиком.** Не следует наказывать ребенка более длительным пребыванием в детском саду, если он привык находиться там всего несколько часов. Это приведет лишь к усилению нелюбви к садiku. Оговаривайте все ваши действия заранее.
- ✚ **«Подкуп» сладостями и игрушками.** Некоторые мамы и папы подкупают детей, чтобы те хорошо себя вели в детском саду. В результате ребенок будет в дальнейшем шантажировать взрослых, требуя от них гостинцы ежедневно.
- ✚ **Отправление в садик заболевшего малыша.** В адаптационный период любая простуда способна надолго выбить ребенка из колеи. Поэтому не следует при недомогании отводить дошкольника в садик, иначе существует риск усилить симптоматику недуга.
- ✚ **Еще одна распространенная родительская ошибка – исчезновение мамы,** которая не желает отвлекать ребенка от игрушек или детей. Подобное поведение, как уже говорилось выше, приведет лишь к тому, что у малыша повысится тревожность и возникнут многочисленные страхи. Не исключено усиление истерик.

ПООЩРЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ: НА ВАШ ВЫБОР

Всем родителям приходится хвалить и наказывать своих детей. Сколько существует педагогика, столько и бытует мнений, разногласий, споров вокруг данной проблемы. Как хвалить ребенка, чтобы не избаловать его? Стоит ли наказывать детей? И т.д. и т.п. В связи с этим вашему вниманию предлагаются различные варианты, мнения известных русских и зарубежных авторов.

О поощрении:

- ✚ не хвалите особенно часто (имеется в виду ежеминутно), т.к. в этом случае потеряется важнейший смысл похвалы;

- ✚ обращайтесь ласково к ребенку в зависимости от его пола: доченька, дочурка, доча, внучка, внученька, сынок, сынуля, внук, внучок – используйте все великолепие русского языка. обращайтесь к ребенку с восторгом и в превосходной степени: умница, молодчина, великолепно, чудесно, превосходно, самый лучший, добрый, красивый (только не лично он/она, а его/ее поступки их такими делают).
- ✚ используйте контактное поощрение: пожать руку, обнять, поцеловать, поощрять без слов: жестами, мимикой и т.д.;
- ✚ хвалите ребенка не только наедине, но и в присутствии других (родственников, друзей, просто – в автобусе, на улице) и используйте (но не очень часто) поощрения материального плана, за особо хорошее поведение, активное проявление доброты, трудолюбия, чуткости и заботливости по отношению к другим (например: купить игрушку, мороженое и пр.). Важно, чтобы ребенок делал что-то хорошее, не ожидая за это награды, пусть награда будет для него неожиданным и приятным сюрпризом.

О наказаниях: что категорически нельзя!

- ❖ срывать на ребенке свое плохое настроение, наказывая его;
- ❖ наказывать едой;
- ❖ бить;
- ❖ обзывать бранными словами;
- ❖ насмехаться над ребенком;
- ❖ кричать;
- ❖ надолго ставить в угол;
- ❖ надолго оставлять одного;
- ❖ наказывать в публичном месте (в магазине, на улице, в гостях);
- ❖ наказывать не проступок, а личность ребенка («Ты плохой», «Ты злой») – вместо этого скажите: «Сейчас ты сделал плохо».
- ❖ демонстрировать ребенку нелюбовь, неприязнь.