

Адаптация ребенка к ДОУ.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация - от лат. «приспособляю»- это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.

Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Ребенок, переходящий в новые условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стресс; у него появляется торможение, возникают ориентировочные реакции (можно, нельзя), ребенок попадает под целый комплекс воздействий. Возникает синдром адаптации, т.е. скопление неизвестных воздействий, что вызывает у него страх, отрицательные эмоции. А сочетание отрицательных симптомов рассматривается в медицине как заболевание.

Именно в том, как организм ребенка выдержит приспособление к окружающей среде, и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья и самочувствия в новых условиях.

Дети из привычного мира семьи попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыши с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой. Возможно, что через 3-4 дня после начала посещения детского сада они могут заболеть. В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют два чувства: любопытство и страх. Это время в детском саду- самое тяжелое.

Ребенку надо одновременно привыкать и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам.

Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что ребенок забывает о еде и сне. Он пугается попыток воспитателя хоть как- то успокоить его. Малыш настолько взбудоражен, что

возвращаясь домой, не в состоянии успокоиться. Не отпускает от себя мать, плохо ест. Во время сна вздрагивает, плачет, часто просыпается. У него может подняться температура, появиться сыпь или даже первые признаки расстройства желудка.

Не каждый ребенок проходит длительный период привыкания. Есть трехгодовалые дети, которым начало детсадовской жизни дается легко. Надо иметь в виду, что плач в начальный период не всегда является выражением страха перед разлукой. Часто это скорее признак «порогового страха», некоторой неуверенности перед новой группой. В таком случае ребенок обычно быстро успокаивается, и родители, заглянув через пять минут в окно детского сада, видят, как малыш играет с игрушками.

Ребенок в период адаптации - живая модель стрессового состояния. Стресс - это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода.

1. Возраст
2. Состояние здоровья
3. Уровень развития
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками
5. Сформированность предметной и игровой деятельности
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул
- самостоятельно пить из чашки
- пользоваться ложкой
- активно участвовать в одевании, умывании.

Выделяют **два основных критерия** успешной адаптации: внутренний комфорт - эмоциональная удовлетворенность, внешняя адекватность поведения- способность легко и точно выполнять требования среды.

Различают 4 степени тяжести адаптации:

1. **Легкая адаптация:** к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.
2. **Адаптация средней тяжести:** поведенческие реакции восстанавливаются через 1-2 месяца пребывания в ДОО.

Нервно - психическое развитие несколько замедляется. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

3. **Тяжелая адаптация:** характеризуется, во - первых, значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев) и тяжестью всех проявлений.
4. **Сверхтяжелая адаптация:** около полгода и более. Встает вопрос: стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно он «несадиковский» ребенок.

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделено три фазы адаптационного процесса:

Основной вид деятельности малыша в этом возрасте - предметная игра. Основная задача игр в этот период - формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, лаской, проявлением заботы к каждому малышу. Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием.

Как показывают научные исследования и уже мои наблюдения, одним из важных факторов, облегчающих адаптацию детей, является темперамент ребенка. Замечено, что быстро и легко привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание.

Для малыша менее болезненное расставание с мамой - это постепенная разлука. Поэтому нами была разработана система поэтапного привыкания ребенка к детскому саду. Учитывая все особенности этого периода: страх новизны, обостренную чувствительность к разлуке с мамой, страх перед замкнутым помещением, был составлен алгоритм, по которому дети шаг за шагом привыкают оставаться на весь день без родителей.

- 1- й шаг - приход ребенка вместе с родителями только на прогулку;
- 2- й шаг - приход ребенка вместе с родителями в группу во время свободной игровой деятельности;

- 3- й шаг – ребенок остается один на 2 часа во время прогулки;
- 4- й шаг – ребенок завтракает и остается один на 2- 3 часа;
- 5- й шаг – ребенок остается один с завтрака до обеда;
- 6- й шаг – ребенок остается и на сон, но сразу после сна его забирают родители;
- 7- й шаг – ребенок остается один на целый день.

Последовательность в реализации всех этапов алгоритма, шаг за шагом, минутка разлуки плюс еще одна и так далее - залог успешного вхождения малыша в детский сад. И если эти минутки расставания мамы с ребенком будут в виде целенаправленной организованной деятельности, то малышу некогда будет вспомнить о том, где сейчас находится мама. Переход на следующий шаг алгоритма вхождения осуществляется только после успешного преодоления ребенком предыдущего. Длительность каждого этапа зависит от степени тяжести адаптации малыша.

Присутствуя на любом из этих этапов, мама не должна брать на себя роль пассивного наблюдателя. При взаимодействии с воспитателями и другими детьми, знакомясь с ними, играя в различные игры, она показывает ребенку, что доверяет им. Если доверяет мама, значит, доверяет и ребенок.

Во время адаптационного периода мы раздаем родителям памятки « Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду» (приложение №2). Родители заполняют анкеты « Вы и Ваш ребенок в адаптационный период» (приложение №3). Мной проводятся беседы и индивидуальные консультации, которые носят индивидуальный характер, чтобы лучше узнать ребенка и правильно найти подход для решения какой- либо проблемы. Заполняются адаптационные листы на каждого ребенка (приложение №4).

Адаптация-это не только процесс привыкания ребенка к ДОО на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни.

Таким образом, взаимодействие родителей, воспитателей и психолога сводится к взаимно вежливым, односторонне обучающим отношениям между семьей и детским садом. Чтобы помочь мамам мы можем предложить отдельные советы (приложение №1).

Приложение №1

Советы маме:

1. **Будьте уверенной, что посещение детского сада действительно нужно семье.** Иногда мамы отдают ребенка в детский сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И ребенок, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.
2. **Поверьте, что ребенок на самом деле вовсе не «слабое» создание.** Адаптационная система достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком- с Вами! Он пока не знает, что Вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но Вы- то знаете!
3. **Воспользуйтесь помощью.** Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько) ребенку, сколько Вам, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации.
4. **Заручитесь поддержкой.** Вокруг Вас есть другие мамы, переживающие те же чувства в этот период, что и Вы. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу- хау» есть у каждой из Вас. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя!

Приложение №2

Памятка

«Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?»

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.
2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (помахать рукой), а также ритуал встречи.
3. По возможности приводить малыша в ясли должен кто- то один, будь то мама, папа или бабушка.

4. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.
5. Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.
6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
7. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период(сосание соски, качание)
9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
10. Будьте терпимее к его капризам.
11. « Не пугайте», не наказывайте детским садом.
12. Не скупитесь на похвалу.
13. Эмоционально поддерживаете малыша: чаще обнимайте, называйте ласковыми именами.

Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!

Приложение №3 **Анкета для родителей**

«Вы и Ваш ребенок перед поступлением в детский сад»

1. Знаете ли Вы, что собою представляет адаптационный период?
2. Знаете ли Вы, каков уровень адаптированности Вашего ребенка к детскому саду
3. Знакомы ли Вы с правилами общения с ребенком в период адаптации?
4. Какое настроение преобладает у ребенка в последнее время в домашней обстановке?
5. Легко ли Ваш ребенок просыпается утром?
6. Соблюдается ли режим дня для детей раннего возраста в домашних условиях?
7. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки?
8. Ругаете ли Вы его при посторонних? Если да, то за что?
9. Чем Вы руководствуетесь при покупке детской игрушки?
10. Умеет ли Ваш ребенок играть с игрушками самостоятельно? Как долго?
11. Сам ли убирает ребенок игрушки после игры?
12. Испытывает ли Ваш ребенок трудности во взаимоотношениях с детьми?

13. Испытывает ли Ваш ребенок трудности в общении с незнакомыми взрослыми?
14. Есть ли у ребенка опыт разлуки с близкими?
15. Есть ли у ребенка аффективная привязанность к кому-либо из взрослых?

Приложение №4

1. Лист адаптации ребенка в группе (параметры адаптации)
2. Карта обследования ребенка
3. Диагностическая карта. Сенсорика (цвет)
4. Диагностическая карта. Сенсорика (форма)
5. Диагностическая карта. Сенсорика (величина)
6. Диагностическая карта по развитию речи.
Критерии оценки: 0- нет, 1- да.