

Я ИДУ В ДЕТСКИЙ САД ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ



2-4

ДЛЯ САМЫХ-САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Уважаемые взрослые!*

Знакомство ребёнка с миром, где он остаётся один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (а порой просто совету, ласке мамы, папы, бабушки), для многих малышей бывает непростым. И далеко не все дети готовы к этому событию. Возникает вопрос, а стоит ли вообще отдавать малыша в садик? Да и так ли хорошо детям в детском саду?

Каждому ребёнку рано или поздно приходится «социализироваться», т.е. становиться способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребёнка. В детском саду маленький человечек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится и позднее, в школе.

Однако, уже с первых дней жизни у ребёнка в семье формируются привычки, привязанности, определённое поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступлении в дошкольное учреждение привычные условия жизни (режим, характер питания, микроклимат помещения, приёмы воспитания, характер обучения) меняются. Это требует от ребёнка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чём же проявляется стресс? У детей в период адаптации (привыкания) могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию. К сожалению, многие родители не знают, что эти явления временные, и забирают малыша из сада, так и не дав ему возможности полностью адаптироваться, обвиняя в нерадивости работников детского сада и ругая саму систему «садовского» воспитания в целом.

Специалисты же выделяют **легкую адаптацию**, при которой отрицательное эмоциональное состояние ребёнка длится недолго. И в течение 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется. При **адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. На этом этапе необходимо воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддерживать малыша: не обсуждать в его присутствии негативные, на ваш взгляд, моменты, не высказывать тревогу. Самой нежелательной является **тяжелая адаптация**, когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (иногда несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приёмной и зовёт маму и т.п.). У некоторых этот процесс протекает так тяжело, что их приходится признать «несадовскими». Прислушайтесь, однако, к советам воспитателей, в любом случае последнее слово должно оставаться за специалистом-психологом.

* Тексты для ребенка читает взрослый.

От чего же зависят характер и длительность адаптационного периода?

✓ **От возраста ребёнка.** Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5-3 лет.

✓ **От состояния здоровья и уровня развития ребёнка.** Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.

✓ **От индивидуальных особенностей.** Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребёнка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребёнок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.

✓ **От уровня тренированности адаптационных механизмов.** Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребёнка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению.

✓ **От опыта общения ребёнка со сверстниками и взрослыми.** Важно, чтобы в семье у ребёнка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т.п.).

Итак, факторы, влияющие на характер и длительность адаптации, известны. Но решить эту проблему, обеспечить более безболезненное привыкание ребёнка к условиям детского сада можно только совместными усилиями семьи и детского учреждения.

Что же должны делать родители? В этой книжке вы найдёте, наряду с текстами для ребёнка, некоторые советы о том, как помочь малышу в адаптации. Прочитайте книжку сами, прочитайте советы. Затем дайте её полистать малышу. За одно занятие читайте и обсуждайте не более одного-двух разворотов. Задавайте ребёнку вопросы по картинкам. Сохраняйте радостный, приподнятый тон, показывая малышу, как нравятся вам дети в детском саду и то, чем они там занимаются.



Сегодня Аня идёт в детский сад. Мама будит дочку. Мама гладит Аню по головке и приговаривает: «Потягушка, потянись, поскорей скорей проснись!» Ане нравится мамин стишок. Посмотри, она улыбается. «Просыпайся, потягушка!» – зовёт Аня своего мишку. И мишка тоже вылезает из-под одеяла.

Посмотри, какое нарядное платье приготовила Ане мама. Красное, с белыми цветочками. Мама положила Ане в карман платочек.

А ты знаешь, для чего он нужен?



Аня умеет сама надевать и застёгивать туфельки. А ты умеешь? Покажи, как ты это делаешь. Да, попроси свою маму проверить, дружат ли твои башмачки, не смотрят ли их носочки в разные стороны.

Не забудьте заранее познакомиться с режимом детского сада, в который поведёте кроху, и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъём, время дневного сна и приёма пищи, характер питания и пр.). В период адаптации необходимо быть к малышу особо внимательными и чуткими, но без излишнего заласкивания. «Пустяковая» проблема несамостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной адаптации детей к детскому саду.

Задачу самообслуживания малышу, особенно если ему предстоит уже скоро стать детсадовцем, стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застёжек на спине. Главный принцип – чем проще, тем лучше. Обувь лучше выбирать на липучках.

