

Ребёнок пошёл в детский сад



К проблеме адаптации детей к условиям жизни в дошкольном учреждении.

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 ребёнка, расстройства сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведёт к нарушению здоровья, поведения, психики ребёнка.

Адаптивные возможности ребёнка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизиологического развития. Процесс привыкания ребёнка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребёнка из семьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают **три степени адаптации ребёнка к детскому саду**: лёгкую, среднюю и тяжёлую.

При лёгкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает, у ребёнка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжёлая адаптация приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость).

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода

- ➔ Возраст.
- ➔ Состояние здоровья.
- ➔ Уровень развития.
- ➔ Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
- ➔ Сформированное предметной и игровой деятельности.
- ➔ Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Причины тяжёлой адаптации к условиям ДОУ

- ➔ Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- ➔ Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
- ➔ Неумение занять себя игрушкой.
- ➔ Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
- ➔ Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к ДОУ

● По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведения посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

● Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру.

● Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем, как зайчики».

● Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

● Не высказывать сожаление о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя.

Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:

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



Наглядным примером выступают прежде всего сами родители. Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребёнок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка.

Важно также постоянно поощрять ребёнка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей, не перегружайте ребёнка новой информацией, не принимайте дома шумные компании, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни.

Задача родителей - быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще. Условия уверенности и спокойствия ребёнка - это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. чёткое соблюдение режима.

