

Адаптация ребенка к детскому саду

Что такое адаптация ребенка к детскому саду?

Адаптацией называют приспособление организма к новой обстановке. Речь идет об адаптации или привыкании ребенка к детскому саду. Первое время подобное учреждение для любого малыша является неизведанным и чужим пространством, с новыми людьми и отношениями. Процесс привыкания требует серьезных психических затрат, нередко сопровождается напряжением и даже истощением физических и психических сил.

Формы адаптации:

1. Легкая форма.

Ребенок быстро (за 2-4 недели) вливается в коллектив и чувствует в нем себя абсолютно комфортно. Данный тип адаптации встречается чаще всего. Сделать вывод, что ребенок легко привыкает к новой для себя обстановке можно по следующим особенностям поведения:

- малыш легко, без слез, заходит в группу;
- он способен озвучивать воспитателю свои просьбы;
- при обращении смотрит педагогам в глаза;
- легко идет на общение со своими сверстниками, заводит новых друзей;
- быстро привыкает к распорядку дня;
- может занять себя какими-то играми, делами, общением и так далее;
- правильно и без обид реагирует на поощрения или замечания воспитателя;
- легко делится с родителями, как прошел его день.

2. Средняя степень.

Длится от недели до месяца. Эмоциональное состояние малыша приходит в норму медленнее, нежели при легкой форме. В первый месяц начинают проявляться болезни: обычно в виде острых респираторных инфекций. Заболевание длится около недели и заканчивается без осложнений. На восстановление аппетита требуется месяц или немного больше. Эмоциональный фон неустойчив, настроение часто меняется. В течение дня наблюдается плаксивость. В отношениях с близкими людьми ребенок эмоционально возбужден: при расставании и встрече плачет или кричит. Замедляется речевая активность.

Особенности поведения:

- малыш сложно расстается с мамой по утрам, может немного поплакать после ее ухода;
- если ребенка отвлечь, то он забывает о своих переживаниях и легко включается в занятия;
- ребенок адекватно реагирует на замечания;
- хорошо общается с воспитателем и сверстниками;
- редко вступает в конфликты.

Эти симптомы длятся около 2-х недель. Чувствуя эмоциональную поддержку близкого человека, ребенок начинает проявлять познавательную активность и адаптируется быстрее.

3. Тяжелая форма.

Дети с данным типом адаптации встречаются довольно редко и их легко можно идентифицировать в коллективе. Одни малыши проявляют агрессию к окружающим, другие полностью уходят в себя. Такие дети могут привыкать к садику очень долго (до нескольких лет).

Особенности поведения:

- полное нежелание контактировать с другими ребятами и воспитателем;
- постоянные истерики, слезы, ступор после ухода родителей;
- замкнутость или агрессивность;
- нежелание заходить в группу из раздевалки;
- отказ ложиться спать днем, принимать пищу, соблюдать другие правила;
- неадекватная реакция на воспитателя (испуг, слезы)
- сон прерывистый, тревожный (малыш может просыпаться со слезами или вскрикивать во сне);
- аппетит практически пропадает – временами вплоть до отказа от еды (возможна невротическая рвота).

Такая форма встречается довольно редко. Как помочь ребенку в этом случае? Нужно обратиться к доктору (неврологу) и психологу, и вместе с ним разработать план действий по адаптации.

Первые недели в детском саду

В первый день пребывания ребенка в детском саду постарайтесь оставаться спокойными, дети хорошо чувствуют родительскую тревогу.

Время пребывания в детском саду нужно увеличивать постепенно.

1-2 неделя – ребенок остается до обеда.

2-3 неделя – ребенок остается на сон.

3-4 неделя – ребенок остается на полный день.

Адаптация – это индивидуальный процесс. В зависимости от особенностей ребенка, весь процесс может либо ускориться, либо, наоборот, замедлиться.

В первое время с ребенком должен оставаться кто-то из близких. Необходимо сразу обозначить границы: помещение группы – это территория детей и воспитателей. Родители могут находиться в раздевалке, и первое время ребенок может выходить к ним столько, сколько ему нужно. Некоторые дети легко отпускают родителей в первый же день, а другие неделю держат близкого взрослого в раздевалке сада.

Когда оставляете ребенка в саду, называйте точное время своего возвращения и старайтесь не опаздывать. Заранее обсуждайте свой уход и не уходите внезапно. Внезапное исчезновение близкого взрослого – это сильный стресс, который вызывает общую тревожность.

Будьте готовы к слезам при расставании. Слезы при расставании - это нормально, и практически все дети через это проходят. Не затягивайте прощание. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него и ему будет еще труднее успокоиться. Избегайте критики, угроз и шантажа. Взрослые тоже испытывают дискомфорт от нового коллектива на работе. Просто мы научились контролировать свои эмоции, а дети выражают их слезами.

С самого первого дня придумайте свой ритуал прощания. Например, воздушный поцелуйте, «поцелуй» в ладошке. Положите ребенку в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.

Четко дайте понять ребенку, что какие бы истерики он не закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз уступите, то в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

Постарайтесь первые один-два месяца ходить в сад постоянно. Если посещать его через раз, давать ребенку время на «отдых», то адаптация будет проходить тяжелее и медленнее.

Проблемы адаптации могут возобновиться после праздников, каникул, при серьезном изменении внешних обстоятельств. Необходимо проявлять гибкость, в особо сложных ситуациях можно вновь на какой-то период сократить время пребывания ребенка в детском саду или по договоренности с воспитателями устроить перерыв в середине недели.

Общение с ребенком в период адаптации:

1. Настраивайте ребенка на позитивный лад.
2. Первое время забирайте ребенка домой пораньше. Создайте спокойный, благоприятный для ребенка климат в семье.
3. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач.
4. Домашний режим ребенка на выходных целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.

Как правильно забирать ребенка из детского сада:

1. Обязательно хвалите ребенка за то, что он стал взрослым и ходит в садик.
2. Интересуйтесь, как прошел его день. Вы будете знать настроение ребенка и продемонстрируете, как изменился его социальный статус.
3. Акцентируйте внимание ребенка на положительных и интересных моментах в детском саду.

Помните! Детский сад позволяет детям стать более самостоятельными и независимыми.

Подготовила: Наumenко Ю.Ф., педагог-психолог