

Консультация для родителей: «Адаптация ребенка к условиям детского сада»

При поступлении в дошкольное учреждение все дети проходят адаптационный период.

Адаптация (от лат. - «приспособляю») сложный процесс привыкания организма к новым условиям, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Степени адаптации:

Лёгкая. Поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает спокойное устойчивое эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами.

Средняя. Сон и аппетит восстанавливаются через 30-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. При поддержке взрослого, может проявлять познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

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

В особо тяжёлых случаях появляются невротические реакции, «вредные привычки» (сосание пальцев, грызение ногтей, выдёргивание ресниц или волос и др.), энурезы, заикания, появление страхов.

Зачем ходить в детский сад?

Первый ответ на этот вопрос достаточно прост: «Для того, чтобы знать, как устроен мир и отношения людей в нем». Детский сад - это первый для ребенка выход в мир, выход за рамки семейной системы. Ребенок впервые должен самостоятельно попытаться построить отношения с другими детьми и взрослыми, которые воспринимают его совсем не так снисходительно, как мама.

Противники детсадовского воспитания могут утверждать, что ребенок в этом возрасте еще не готов оставаться вне семьи.

Домашние дети в школе. Школьное будущее.

Большинство детей - первоклассников в наши дни, всё же до школы посещали детский сад. Они, как правило, более общительны, легче знакомятся, завязывают дружбу, без лишних проблем подходят к учителю и контактируют с ним. Бывают, конечно, и среди садовских детей застенчивые и нерешительные медлительные дети. Но вот домашнего ребенка совсем уж просто вычислить в детском коллективе. Такие детки, как правило, дольше остаются в стороне от совместных игр. Им нужно большее время, чтобы привыкнуть к шуму и режиму в школе, войти в систему отношений. Хотя со взрослыми, как правило, им контакт найти легче, чем с детьми. В крайнем случае, если родители принципиально не хотят отдавать ребёнка в сад, то стоит неполного дня (кратковременного пребывания), чтобы он имел возможность играть с другими детьми. Можно отдать ребёнка в сад за год до школы, для некоторых детей этого вполне достаточно, чтобы адаптироваться к детскому коллективу и быть социально готовым к будущему обучению в школе.

Важные параметры психологических особенностей и индивидуального развития:

Физические параметры и функциональные особенности

Легче и быстрее адаптируются дети хорошо физически развитые, без каких-либо функциональных отклонений, не имеющие проблем со здоровьем.

Возраст

Для каждого ребенка возраст, в котором он сможет безболезненно и с пользой для общего развития посещать детский сад нужно определять индивидуально. Чаще всего девочки развиваются немного быстрее, чем мальчики. Для них возраст готовности к саду – 2 - 3 года, при условии, что физическое и психическое развитие ничем не отягощено.

Не будем забывать также и о том, что существует понятие «психологический возраст» - понятие, описывающее разные скорости психологического созревания у детей. Нередко психологический возраст не совпадает с календарным: ребенок может быть как старше так и младше своего реального возраста.

Как правило, существуют семейные особенности скорости созревания. Есть семьи, в которых детки развиваются быстрее, и вовсе не потому, что с ними больше занимаются, а в силу генетических особенностей.

Типология

Как правило, дети-сангвиники и дети-холерики готовы к детскому саду раньше, чем маленькие флегматики и меланхолики. Сангвиники и холерики - экстраверты, им вообще на порядок интереснее окружающие люди и человеческие отношения. Кроме того, у детей этой типологии большая скорость созревания. Вообще же, готов или не готов конкретный ребенок к детскому саду, лучше всего решать индивидуально при консультации с психологом. Правда, всегда есть мамы, которые вполне доверяют своей интуиции, и редко ошибаются.

Отсутствие совпадения по времени с другими стрессорами.

Для малыша начало хождения в детский сад само по себе очень большое событие. В этот период все системы организма ребенка работают с повышенной нагрузкой. И иммунная и нервная система нагружены особенно сильно. Можно даже сказать, что привыкание к детскому саду - своего рода долговременный стресс. При этом стресс надо понимать не как нечто вредоносное, а как рабочее испытание, переводящее ребенка на новый уровень развития. Очень важно стараться, чтобы эта нагрузка не накладывалась на другие серьезные изменения в жизни ребенка.

Серьезными изменениями считаются:

- Выход мамы на работу
- Рождение следующего ребенка
- Переезд
- Смена или уход няни, бабушки к которой ребенок привык
- Развод родителей или крупные ссоры между ними.
- Заболевание ребёнка.

Любое из вышеперечисленных событий может существенно затруднить или удлинить период привыкания, или сделать его вовсе невозможным.

Во-первых, потому, что привыкание к саду - процесс небыстрый и часто непростой для ребенка. Удваивать нагрузку не стоит просто чтобы не перенапрячь ребенка, не истощить его ресурсы.

Во-вторых, мышление ребенка-дошкольника ассоциативно, то есть события, совпадающие по времени ребенок связывает напрямую. Выводы его будут таковы:

«Родился братик и меня отдали в детский сад, я стал не нужен»
Даже если эта связь действительно присутствует, ее всячески нужно вуалировать.

Постепенное привыкание

Собираясь отдавать ребенка в детский сад, нужно сказать себе, что это не однократный акт, а процесс, процесс привыкания или адаптации, длительность которого иногда трудно предсказать. Но то, что первые месяц-два ребенок будет чувствовать себя «не в своей тарелке».

Присутствие мамы в группе

В нашем детском саду в договоре с родителями имеется пункт, согласно которому родители имеют право находиться с ребенком в детском саду в течение определенного времени. И один из крайне распространенных родительских вопросов - стоит ли это делать, надо ли ходить с ребенком в детский сад.

Дело в том, что восприятие у маленьких детей так устроено, что чаще всего первое событие рассматривается как нормальное и правильное. То есть ребенок, с которым мама первые две недели сидела в детском саду, вполне может подумать, что так оно и надо, что именно так и правильно.

И совсем не захочет маму отпускать и соответственно адаптация может затянуться на многие дни и месяцы. И ещё, пока рядом с ребенком находится мама, другие дети, рядом с которыми мамы нет, ни за что его не примут в коллектив на равных правах. Просто потому, что им обидно - они-то ведь в сад без мамы ходят.

Родителям стоит настроиться на то, что весь период привыкания ребенок будет временами «сам на себя не похож».

Детям непросто привыкнуть к новому режиму, к новым требованиям, предъявляемым детским садом.

Многие дети очень хорошо ведут себя в детском саду, у воспитателей к ним нет абсолютно никаких претензий - ну просто идеальные дети. Однако, придя домой, ребенок становится неуправляемым, не делая тех вещей, с которыми он давно отлично справлялся, устраивая порой истерики, проявляя упрямство или капризы. Такое поведение можно расценивать, как определённый способ разрядки, освобождения от долго сдерживаемых эмоций.

В саду ваш малыш выкладывает, показывает лучшие свои достижения, или даже немного больше, чем то, на что он действительно способен регулярно. Ну а маме достается самое плохое поведение.

Объяснение тут простое - кого ребенок больше всего любит, с кем более расслабленно себя чувствует - с тем и ведет себя хуже всего. В большинстве случаев этот человек - мама.

Временный регресс

Дошкольник на время, в связи с повышенной нагрузкой, начинает вести себя, как ребенок более младшего возраста. Это может выражаться в нытье, отказе от самостоятельности в простейших вещах, выражении своеволия по пустякам. Ребенок может стать плаксивым и крикливым, перевозбужденным, несговорчивым. Такое поведение, как правило, очень раздражает родителей и вызывает у них гневные реакции и желание отшлепать.

Действительно, может оказаться совсем не простой задачей выносить провокации ребенка. Особенно если вы рассчитывали оставшееся после сада время провести продуктивно - погулять, поиграть, позаниматься; получить удовольствие от совместных дел. А ребенок вредничает и капризничает, его как подменили.

Плохое поведение после сада - прежде всего просьба о любви и повышенном внимании со стороны мамы. Просто выражена эта просьба таким образом, что реакция мамы может быть прямо противоположной. И дальше пойдет-покатится модель негативного взаимодействия между мамой и ребенком «плохое поведение - наказание - еще более плохое поведение - более сильное наказание».

Старайтесь не попасться в этот замкнутый круг.

Правильно «прочтите» проблемное поведение ребенка. Дайте ему как можно больше любви и своего присутствия, выраженного в тактильном контакте, ласковых словах, играх по возрасту.

Не отдаляйтесь от ребенка, который стал «колючим».

Простые рекомендации, которые помогут сгладить трудности периода привыкания к детскому саду:

- Находите время на разговор с ребенком
- Старайтесь получше познакомиться с детьми и родителями из группы малыша, чтобы помочь ему сориентироваться в именах и отношениях
- Обязательно расскажите воспитателям об индивидуальных особенностях ребенка, до того как возникли проблемы.
- Играйте с ребенком в сюжетные игры с куклами или игрушечными зверями, проигрывая сюжеты, типичные для детсадовской жизни. В этих играх ребенок может вам рассказать и показать то, что не в состоянии еще выразить словами.
- Старайтесь перевести ребенка на режим дня, близкий к садовскому заранее - не менее, чем за 2-3 недели до начала регулярного хождения в группу.
- Погуляйте с малышом вокруг сада, посмотрите внимательно через заборчик на то, как дети гуляют, подчеркните тот факт, что рядом с ними нет мам. Пусть малыш заблаговременно осваивает эту информацию.

Только в единичных случаях ребенок начинает ходить в сад сразу без видимых проблем. Обычно же требуется более или менее долгий период привыкания. Поэтому, готовясь к отправлению ребенка в сад, настраивайтесь на то, что первые месяц-полтора будут достаточно неровными.

Это вполне объяснимо как с точки зрения психологии личности ребенка, так и просто с позиций психофизиологии.

Первые полтора месяца после начала посещения ребенком детского сада называются «адаптационным периодом».

В это время все системы организма ребенка работают с повышенной нагрузкой - примерно так, как бывает при резкой смене климата.

В первую очередь нагружена иммунная система - ребенок привыкает к жизни в коллективе, и его иммунитет развивается. Но проявляться это может в чередке легких заболеваний и вирусных, и простудных, и кишечных. Некоторым детям для выработки стойкого иммунитета может потребоваться целый учебный год.

Во-вторых с повышенной нагрузкой работает нервная система. Для «домашнего» ребенка детский сад - это настоящая лавина впечатлений и различных «раздражителей»: новое помещение, много детей, взрослых.

Задача родителя чувства ребенка понимать и принимать, и при этом устойчиво гнуть свою линию, помогая своему малышу пробиться через период адаптации, взять эту высоту, справиться с первой непростой жизненной ситуацией. Как же должны реагировать родители на слезы или капризы ребенка? Очень важно разъяснительную работу начинать не в тот момент, когда ребенок уже плачет, а значительно раньше, когда речь о детском садике только зашла.

Детский сад - это такое место, в которое почти все дети хотят до тех самых пор, пока несколько раз там не побывают.

Дело в том, что у большинства детей формируются совершенно нереалистичные ожидания от сада. Им может представляться, что это такой сказочный домик, населенный прекрасными, почти живыми игрушками, и дети там полные хозяева, целыми днями без ссор играют и едят всякие вкусности. Тот факт, что мамы там нет, заранее как-то не воспринимается, отчасти потому, что у многих детей и опыта такого не было - долго быть без мамы.

Поэтому, заговаривая о садике, говорите ребенку «правду и только правду» - может быть не самый полный вариант, но без искажений.

Конечно же, не стоит рассказывать страшных историй, ни в коем случае нельзя пугать детским садом, как местом, куда ссылают непослушных детей. Или говорить фразы типа «вот в сад пойдешь, там будешь есть всё, там-то тебя научат!» Не надо брать с ребенка обещаний и клятв в том, что он будет вести себя прекрасно. Помните о том, что дети часто не хозяева своего поведения, они находятся во власти очень сильных чувств и эмоций.

Непрерывное хождение

Считается, что для того, чтобы период адаптации к детскому саду завершился, необходимо полтора-два месяца непрерывного хождения. И в случае, если ребенок заболел и в сад не ходит считать время адаптации нужно начинать всё снова, предварительно разделив то время, которое ребенок отходил да болезни, минимум на два. Если ребенок не будет ходить в сад непрерывно, он не сможет наладить общение с другими детками, которые ходят в сад постоянно.

Плохо ли, хорошо ли это, но дети детсадовского возраста не любят тех, кто сильно «выбивается из коллектива». Если ваш малыш будет ходить в садик реже, чем все остальные дети, они такое положение воспримут как привилегированное, и вашего ребенка не примут.

Для детей дошкольников крайне важен устойчивый ритм жизни, распорядок дня, поэтому непрерывное хождение в сад и мама, которая приходит из сада забирать примерно в одно и то же время - это факторы, которые помогут ребенку спокойнее перенести период адаптации.

Спокойное отношение родителей к сопротивлению

Отдавая своего малыша в сад, очень важно настроиться на то, что он совсем не обязательно будет ходить туда спокойно и радостно, особенно в первые два месяца. Родители должны быть вполне готовы к тому, чтобы спокойно, уверенно, а главное - единодушно встретить со стороны ребенка явное или неявное сопротивление саду.

Сопротивление это может выглядеть по-разному:

- Капризы
- Нарочито медленное одевание
- Упрямство по любому поводу
- Крик и открытое нежелание идти в сад и т.д.

Радуйтесь: сопротивляется – значит, проявляет характер. Но при этом важно показать, что необходимость посещать детский сад – неизбежна.

Единая родительская позиция

Представьте, что ваш ребенок начинает сопротивляться, а вы с мужем начинаете громко выяснять, кто же оказался прав, и надо ли было вообще ребенка в сад

«запихивать». Родительские споры и разногласия на эту тему только дезориентируют ребенка и нарушат и без того хрупкий процесс адаптации.

Время на общение с мамой

Есть один фактор, действительно мешающий ребенку к садику привыкнуть: резкое сокращение времени, проводимого вместе с мамой. Если вы не стараетесь находить время на общение с вашим повзрослевшим малышом, то ему будет намного труднее приспособиться к саду. Оптимальный режим для ребенка, который первый год ходит в сад - это уход домой сразу после полдника.

Ну а дома его жизнь должна максимально напоминать досадовский период. У ребенка должны быть все условия, чтобы спокойно пережить временный регресс. Учитывая все факторы и трудности адаптации, о которых говорилось выше, если в семье есть возможность отложить выход на работу, предполагающую полную занятость, на полгода-год. Тогда у вас останутся и силы и возможности, чтобы помочь ребенку справиться со сложностями периода адаптации.