

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

*Мама,
не уходи...*



*Или в детский сад
без слез!*

«Детство — это важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И оттого, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира — от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш»

В.А.Сухомлинский.

Адаптация в детском саду — это привыкание организма к новым условиям и новой среде. Адаптация у ребенка проявляется, главным образом, на психоэмоциональном уровне. Чтобы более детально и как можно объективнее судить об этом уровне, учёными специально разработан и уточнён целый ряд необходимых показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организованному коллективу, и создан эмоциональный профиль, или портрет (ЭП) ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад. Он включает следующие показатели.

I. Отрицательные эмоции - встречаются в основном у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организованному коллективу. Часто дети выражают свои негативные эмоции с помощью плача: от хныканья до постоянного. При ней малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему. Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы, не спит.

II. Страх - спутник отрицательных эмоций. Навряд ли удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз, во время адаптации к детсаду. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что Вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Очень часто мы сами взрослые провоцируем его страх. А этот страх - источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.

III. Гнев - вспыхивает у ребенка на фоне стресса, который написан буквально на лице. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться до состояния, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.

IV. Положительные эмоции - противовес всем отрицательным эмоциям и чем легче адаптируется ребенок, тем раньше они проявляются, как первые ласточки, возвещающие о завершении у ребенка адаптационного процесса. Улыбка и веселый смех - главные "лекарства", одни из негативных сдвигов адаптационного периода.

V. Социальные контакты- уже в три года ребенок любит контактировать с людьми. Коммуникабельность ребенка – один из главных показателей для успешного окончания адаптационного периода. Однако в первые дни пребывания в детском саду у некоторых детей утрачивается и это свойство. Как только ребенок сумеет наладить нужные контакты в группе, все отрицательные эмоции адаптационного периода уйдут, что является важным шагом к завершению всего процесса адаптации у ребенка.

VI. Познавательная деятельность - верный "друг" всех положительных эмоций. Познавательная деятельность снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому впервые придя в детский сад, ребенок не желает интересоваться игрушками, не хочется знакомиться со сверстниками, не задает вопросов «ПОЧЕМУ?» - познавательная деятельность его заторможена. Однако, как только вы все-таки "разбудите" его и он проснется, влияние стресса станет минимальной и со временем исчезнет совсем.

VII. Социальные навыки. Под влиянием стресса ребенок может измениться настолько, что может "растерять" все навыки самообслуживания, которыми успешно пользовался дома. Однако, по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива он "вспоминает" вдруг забытые им навыки, и при этом легко усваивая новые.

VIII. Особенности речи. У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь. Словарный запас малыша скудеет, при разговоре лишь употребляет младенческие или облегченные слова, что является показателем тяжелой адаптации. При легкой – речь не изменяется совсем или меняется незначительно. В любом случае, затруднено пополнение активного словарного запаса необходимое для возраста ребенка.

IX. Двигательная активность. Во время адаптационного периода редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок может быть заторможен или наоборот, гиперактивен. Однако, не надо путать его активность, измененную в этот период - с активностью, присущей темпераменту ребенка.

X. Сон. Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час его не успеваешь уложить, как малыш уже сидит, всхлипывая на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон, навряд ли, можно назвать сном, он беспокойный. И только тогда ребенок сможет спать спокойно, когда адаптируется к детскому саду.

XI. Аппетит. Чем труднее адаптируется ребенок, тем хуже его аппетит. На фоне стресса ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не

только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем, поправляться.

Первый этап подготовки детей в детский сад необходимо начинать со сбора информации о воспитанниках:

Второй этап подготовки малыша к жизни в детском саду- это знакомство с педагогами и сотрудниками детского сада.

Формы этой работы:

- приглашение родителей на индивидуальные беседы в консультационные пункты детского сада, где родители могут ознакомиться с организацией жизни малышкой в детском саду, режимом питания, режимом дня, с образовательной программой, с воспитанием у малышек культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, с особенностями адаптационного периода;
- проведение совместных прогулок неорганизованных детей с детьми группы;
- открытые детские праздники;

Главное на данном этапе - это привыкание ребенка к режиму детского сада.

Главное для ребёнка - это взрослый. От того, как взрослые подойдут к малышу в период адаптации, как смогут организовать его жизнь в группе, зависит многое в его поведении. Большое значение имеет контакт родителей с воспитателями. Родители должны рассказать воспитателю об особенностях развития ребенка, о вредных привычках, о его сне, аппетите, любимом кушанье, любимой игрушке и т.д. Воспитатель ребенка детского сада должен стать другом и советчиком в семье. Одним из весьма популярных методик – является **игровая методика адаптации**. Наблюдение за детьми проводится в процессе игр со сверстниками. В них играют дети, воспитатели, родители. Используются игры трёх направлений: обучающие, познавательные, проективные.

1. Первое, и самое важное, правило – добровольное участие ребенка в предложенной игре. Заставляя, можно вызвать в ребенке чувство протеста из-за чего эффекта от игры ожидать не стоит.
2. Взрослый является непосредственным участником игры, организывает и направляет игру. Своими действиями, эмоциональным общением с детьми он вовлекает их в игровую деятельность и становится как бы центром притяжения в игре и при этом совмещает две роли - участника и организатора.
3. Многократное повторение игр, которое является необходимым условием развивающего эффекта. Систематически участвуя в той или иной игре, дети начинают понимать ее содержание, лучше выполнять условия, которые создают игры для освоения и применения нового опыта.
4. Взрослый не должен оценивать действия ребенка словами, подбадриваниями, а дать ребенку возможность проявить, выразить себя. Он по-своему видит мир, у него есть свой взгляд на вещи. Игра строится как ролевое проигрывание основных режимных моментов, проводимых в детском саду: утренний приём детей, завтрак, прогулка, обед, дневной сон, уход домой.

Адаптация к детскому саду - это сложный процесс, сопровождающийся для ребенка стрессом и другими негативными последствиями, поэтому именно в этот период любимая игрушка может сгладить процесс адаптации.

Каждый ребенок дома самостоятельно выбирал любимую игрушку, которую он должен был принести в группу. Помимо этого, проводились наблюдения за тем, когда дети обращаются к игрушке, как часто и в какие моменты.

На основе наблюдений за взаимодействием детей раннего возраста с любимой игрушкой были выделены следующие функции:

1. Игрушка выполняет функции психологической защиты для ребенка. В период обиды на других детей или взрослых, когда ребенку особенно необходимо, чтобы его кто-то обнял, пожалел, в такие моменты дети обращаются к любимой игрушке.

2. Любимая игрушка выполняет функции партнера по общению. В первые дни пребывания в детском саду игра, общение со сверстниками или взрослыми отсутствует из-за процесса адаптации и игрушка, принесенная из дома, является единственным давно знакомым "другом". Близость такого друга облегчает малышу переживание опасности или одиночества, даёт ощущение своей нужности и самостоятельности.

3. Игрушка выполняет функции посредника между взрослым и ребенком, помогает установить эмоционально положительный контакт с ребенком. Детям, у которых процесс адаптации к детскому саду носит продолжительный и болезненный характер в качестве предмета общения выбирают любимую игрушку.

4. Любимые игрушки детей помогают им обрести чувство "Я" и осознать свои переживания. Дети с трудной адаптацией к детсаду приписывают ей свое эмоциональное состояние: именно со своими зайцами, мишками и лисичками дети проигрывают и переживают все, что с ними происходит: сон, кормление, игра, ожидание родителей и так далее.

Таким образом, введение любимой игрушки в процесс адаптации к дошкольному учреждению помогает ребенку преодолеть различные негативные переживания, свойственные детям в данный период (страх, одиночество, разлуку с родителями, изменения обстановки и режима дня). Ежедневное присутствие любимой и давно знакомой игрушки смягчает прохождения процесса адаптации ребенка раннего возраста к ДО и дает ребенку чувство защищенности и безопасности.

Заключение Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций ребенка, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни и научить ребенка вступать в общение со взрослыми и детьми — важная задача при подготовке его к поступлению в детское учреждение.