ЯСЛИ
САД
Адаптация
в детском
саду
vk.com/umkaschool

Практически все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детсадом. В этот момент перед взрослыми членами семьи и встаёт множество вопросов, например, как будет проходить адаптация в детском саду, в каком возрасте отдать своё чадо в ДОУ, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям.

Подобные сомнения и тревоги абсолютно естественны, так как на несколько лет дошкольное учреждение станет если не вторым домом для ребёнка, то существенной частью его жизни. К тому же именно от успешности адаптации часто зависит психологическое и физическое здоровье малышей.

Вот почему вопрос, как помочь ребёнку адаптироваться к детсадовскому коллективу, должен озаботить родителей ещё до того момента, как двери ДОУ гостеприимно распахнутся перед новыми воспитанниками. Предлагаем изучить основные проблемы, могущие возникнуть перед мамами и папами, а также основные способы их решения.

Что такое адаптация?

В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду.

Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому садику. В первую очередь она требуется от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

1. отсутствуют поблизости мамы с папой и прочие родственники;

2. необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;

3. нужно взаимодействовать с другими детьми;

4. уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);

5.малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

ВАЖНО! Итак, жизнь малыша изменяется коренным образом. К тому же адаптационный процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных поведенческих норм и «плохих» поступков.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:

1.нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;
2.сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
3.регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
4.снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
5.агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
6.понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

ВАЖНО! Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

Степени адаптации

Лёгкая адаптация

В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятишек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

1.он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
2.при обращении глядит в глаза педагогам;
3.способен озвучить просьбу о помощи;
4.первым идёт на контакт с ровесниками;
5.способен занять себя на короткий промежуток времени;
6.с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
7.адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или
8.неодобрительные реплики;
9.рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

Привыкание средней тяжести

Сколько длится адаптационный период в детском саду в данном случае? Не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив.

При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

1.с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки;
2.при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
3.общается со сверстниками и воспитателем;
4.придерживается озвученных правил и распорядка;
5.адекватно реагирует на замечания;
6.редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

Тяжёлая адаптация

Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения.

Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:

1.нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
2.слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
3.отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
4.нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
5.агрессивность либо замкнутость;
6.неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

Этапы адаптации маленького ребёнка к детскому саду

Адаптация детей – процесс неоднородный, поэтому специалисты выделяют несколько периодов, характеризующихся выраженностью негативных реакций. Конечно, подобное разделение довольно условно, однако помогает понять, насколько успешным будет привыкание.

Первый этап – он же острый. Основная его особенность – максимальная мобилизация детского организма. Ребёнок постоянно возбуждён и напряжён, неудивительно, что родители и педагоги отмечают плаксивость, нервность, капризность и даже истеричность.

Помимо психологических изменений, можно обнаружить и физиологические перемены. В некоторых случаях отмечается увеличение или уменьшение частоты сердечного ритма, показателей кровяного давления. Повышается восприимчивость к инфекциям.

Вторую фазу называют умеренно острой, поскольку выраженность негативных реакций снижается, а ребёнок приспосабливается к изменившимся условиям. Отмечается снижение возбудимости и нервности малыша, улучшение аппетита, сна, нормализация психоэмоциональной сферы.

ВАЖНО!Однако говорить о полной стабилизации состояния пока не приходится. На протяжении всего этого периода возможно возвращение негативных эмоций, появление нежелательных реакций в виде истерик, плаксивости или нежелания расставаться с родителями.

Третий этап – компенсированный – стабилизирует детское состояние. В заключительном адаптационном периоде происходит полное восстановление психофизиологических реакций, ребёнок успешно вливается в коллектив. Более того, он может приобрести новые умения – например, пользование горшком или самостоятельное одевание.

Как адаптировать ребёнка к детскому саду? 6 полезных умений для детсадовца

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки. Вот почему родителям следует знать, чему желательно научить ребёнка, отправляющегося в ДОУ.

1.Самостоятельно одеваться и раздеваться. В идеале трёхлетки уже должны снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания .

2.Пользоваться ложкой/вилкой. Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.

3.Проситься и ходить на горшок. Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить в ночную вазу существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.

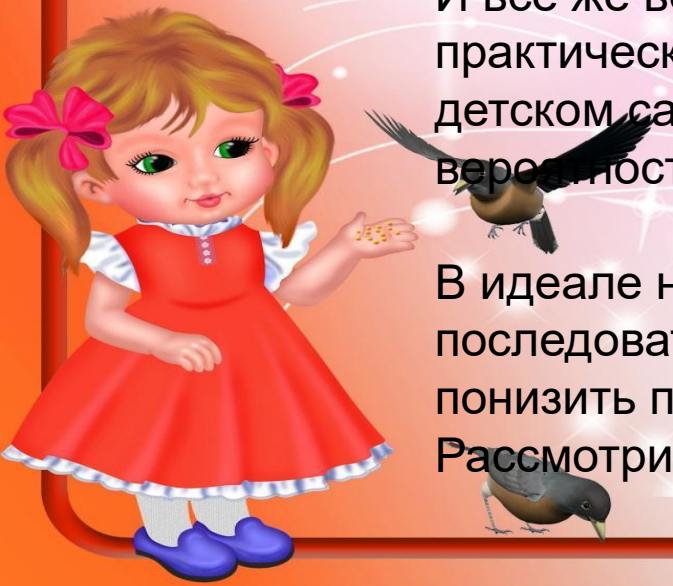
4.Воспринимать разную пищу. Для многих трёхлеток характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к садиковскому. Тогда завтраки и обеды в ДОУ не станут напоминать войну между детьми и воспитателями.

5.Общаться со взрослыми. Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.

6.Играть с детьми. Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

Рекомендации для родителей, как облегчить расставание с малышом

Обычно к трёхлетнему возрасту малыши достаточно легко отпускают от себя мам и прочих значимых взрослых, поскольку, как мы уж отмечали, на данном этапе возникает естественное желание быть самостоятельным, независимым от родителей.



И всё же встречаются ситуации, когда малыш и мать превращаются практически в единый организм. Из-за этого адаптация ребенка в детском саду может существенно усложниться, также повышается вероятность полной дезадаптации.

В идеале необходимо приучать малыша к родительскому отсутствию последовательно и заблаговременно. И всё же можно в короткий срок понизить психоэмоциональную зависимость детей от мамы. Рассмотрим основные советы родителям от опытных специалистов.

Необходимые действия

1.Старайтесь привлекать к взаимодействию с ребёнком папу и прочих близких родственников. Чем больше малыш будет контактировать с другими взрослыми (а не только с мамой), тем проще ему будет привыкнуть к воспитателю.

2.После этого познакомьте ребёнка со своими друзьями. Поначалу они играют с малышом в присутствии с родителями, чтобы он смог спокойно ощущать себя рядом с малознакомыми взрослыми. С адаптировавшимся ребёнком легче будет отлучаться.

3.Следующий этап – выход на улицу. Нужно объяснить малышу, что мама отлучится в магазин, пока бабушка или знакомая тётя будет рассказывать интересную сказку. При этом не нужно отпрашиваться у ребёнка, просто ставьте его в известность.

4.Последовательно приучайте малыша к той мысли, что ему нужно находиться одному в комнате. Вы можете готовить обед, пока ребёнок будет играть в детской. Затем данные правила можно применять во время занятия в песочнице или на прогулке.

5.Не называйте ребёнка застенчивым, букой, рёвой, плаксой, хвостиком и прочими малоприятными словами. Наоборот, как можно чаще рассказывайте ему и другим, какой он у вас общительный.

Ненужные действия

1.Нельзя сбегать от ребёнка тайком, пусть даже в этот момент он сидит с бабушкой. Обнаружив пропажу матери, он, во-первых, серьёзно испугается, а во-вторых, начнёт плакать и кричать при следующих попытках родителей отлучиться.

2.Не рекомендовано оставлять ребёнка в квартире одного, особенно если он отличается повышенной тревожностью и беспокойством. Кроме того, маленькие ребятишки даже за несколько минут способны найти «приключения» даже в самом безопасном доме.

3.Не следует поощрять ребёнка вкусностями и игрушками за то, что он позволяет вам отлучаться. Если подобное будет практиковаться, то малыш и в садике будет требовать материального поощрения буквально каждый день.

Вы можете придумать какие-либо облегчающие расставание ритуалы. Только не следует превращать их в полноценный обряд, больше напоминающий торжество или праздник. Это может быть обычный поцелуй, обоюдная улыбка или пожатие рук.

Памятка для родителей: адаптация ребёнка в детском саду и основные ошибки

Итак, были описаны основные правила по улучшению адаптации малышей к дошкольному учреждению. Однако никто из родителей не застрахован от ошибочных действий. Вот почему необходимо подробнее остановиться на наиболее распространённых заблуждениях:

1.сравнение с другими ребятишками. Адаптируемся мы все по-разному. Вот почему не следует сравнивать малыша с его ровесниками, которые гораздо быстрее привыкают к детскому коллективу и воспитателю;
2.Обман. Не нужно обещать ребёнку, что вы заберёте его через часик, если планируете вернуться только в вечернее время. Подобные родительские обещания приведут к тому, что малыш будет ощущать себя преданным;
3. Не следует наказывать ребёнка более длительным пребыванием в дошкольном учреждении, если он привык находиться в ДОУ всего несколько часов. Это приведёт лишь к усилению нелюбви к садику;
4.«подкуп» сладостями и игрушками. Некоторые мамы и папы подкупают ребятишек, чтобы те хорошо себя вели в дошкольном учреждении. В результате ребёнок будет в дальнейшем шантажировать взрослых, требуя от них гостинцы ежедневно;
5.Отправление в садик заболевшего малыша. В адаптационный период любая простуда способна надолго выбить ребёнка из колеи, поэтому не следует при недомогании отводить дошкольника в садик, иначе существует риск усилить симптоматику недуга.

В качестве заключения

Детский сад и адаптация – понятия часто неразрывные, поэтому не следует воспринимать привыкание к ДОУ в качестве какого-то абсолютного зла и негатива. Наоборот, подобный процесс достаточно полезен для ребёнка, поскольку готовит его к будущим переменам в жизни – школе, институту, семейным отношениям.

Обычно малыш привыкает к садику за пару-тройку месяцев. Но если детское состояние со временем не стабилизируется и возникают всё новые психологические проблемы (агрессия, тревожность, гиперактивность), следует обязательно пообщаться с психологом по поводу дезадаптации.

Если же проблема никак не решается, возможно, стоит рассмотреть вопрос о более позднем посещении детского сада. Бабушка может посидеть с малышом несколько месяцев? Вероятно, это будет наилучшим выходом из сложившейся ситуации. Удачной адаптации к садику!

Спасибо за внимание!

Воспитатель МАДОУ д/с 162 (корпус 3)
КочкинаО.А. гр. «Бабочка»