

Адаптация детей к детскому саду

(Л.М. Макарова, педагог-психолог Детского сада №118 ОАО «РЖД»)

С проблемой адаптации детей родители и воспитатели сталкиваются в период поступления ребенка в детский сад.

Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни. Это присуще всему живому.

Каждый человек, несмотря на определённый жизненный опыт, проходя в новый коллектив, на новое место работы проходит этап адаптации. Наши дети – не исключение. Безусловно, чем больше ребенок имел возможности общения с новыми людьми, коллективами, мог какое-то время оставаться с бабушкой или другими родственниками, тем быстрее он адаптируется.

Условно, выделяются 3 стадии адаптации:

- 1) легкая - 1-2 дня до 1 месяца;
- 2) средняя - 1-3 месяца;
- 3) тяжелая - 3-6 месяцев.

Адаптация проявляется в эмоциональном фоне (смена настроения, его неустойчивость, лабильность, плач, истерика); в протекании детской деятельности – отказ от нее, демонстрация регресса – отказывается одеваться и есть самостоятельно, хотя умеет это делать; в общении со взрослыми и детьми – отказ от общения, или дифференцированное – принятие одного воспитателя и игнорирование другого, раньше играл с детьми, сейчас - отказывается; в реакциях на изменившуюся привычную ситуацию (мама всегда была рядом, а теперь ее нет).

Рассмотрим факторы, влияющие на успешность адаптации детей к детскому саду:

Во-первых, это физическое состояние. Здоровый и физически развитый ребенок лучше справляется с трудностями. Часто болеющие дети, имеющие неврологические трудности быстро утомляются, плохо кушают и спят.

Во-вторых, возраст 3 года считается наиболее благоприятным для адаптации, так как у ребенка уже имеются основные навыки самообслуживания, активно развивается речь, что позволяет организации коммуникации.

В-третьих, от степени сформированности общения и предметной деятельности адаптация будет проходить успешнее (дети могут себя занять, играя с игрушками и с другими детьми).

В- четвертых, характеристика взаимоотношений в семье (когда в семье нет ссор, родители сами общительные, уделяют достаточное время детям, и дети не испытывают дефицита внимания с их стороны. Чем спокойнее мама, тем спокойнее ребенок. Тревожность мамы передается ребенку и наоборот).

В-пятых, соблюдение режима дня, соответствующему детскому саду.

Рекомендации:

- *До посещения детского сада*, проведите экскурсию по нему, расскажите, что дети здесь бывают, когда их родители на работе. Никто здесь не остается ночевать. Спят только днем, у каждого своя кроватка, много разных игрушек, проводятся различные интересные занятия, на которых он многому научится. Пока родители на работе, за детьми присматривают воспитатели, которых надо слушаться.

- *Прощайтесь с ребенком весело, быстро и один раз*. Используйте ритуал прощания (например, «давай твои пять»). Скажите, что вы его любите и вечером его заберете. Отдайте все необходимое сразу, чтобы не возвращаться и не нервировать ребенка лишней раз. Не договаривайтесь с ребенком о том, что помахаете в окно (это спровоцирует тоску)

- Часто, в период адаптации, можно наблюдать негативистическую демонстративность поведения у ребенка. Это связано с нарушением отношений со взрослыми. Для таких детей характерна *демонстративность в сочетании с переживанием дефицита общения, внимания, высоких оценок*. В этот период рекомендуется четкое распределение и регуляция родительского и воспитательского внимания не тогда, когда ребенок плохо себя ведет, а *когда хорошо*. В этот момент важно проговаривать, *акцентировать внимание на хорошем поведении*. В случае всплеск негативного поведения следует свести к минимуму все замечания и, особенно, эмоциональные реакции, поскольку именно их он добивается. Возможно, когда-то он добился вашего внимания подобным способом. Сохраняйте спокойствие и равнодушие.

- Как только ребенок начинает капризничать, *обнимите его и уверьте в своей любви и постарайтесь отвлечь от каприза*. Когда ребенок успокоится, ласково поговорите с ним, скажите, что вас огорчило его поведение, выразите уверенность, что в дальнейшем он справится со своим капризом. Говорите спокойно, задавайте наводящие вопросы: тебе обидно, неприятно, не хочется и т.п.? Я понимаю. Объясните причину его чувств: «Ты боишься, что мы за тобой не придем? Это не так, мы обязательно придем, здесь никто не остается ночевать. Только охранник. Может оставить свой платочек, или игрушку, которая будет его охранять, пока вас нет. Обратитесь к игрушке и к ребенку: «пока, до вечера». Поцелуйте и сразу уходите.

- *Спрашивайте, как прошел день в детском саду* (что было на обед, во что играли, чему научились) Нельзя задавать негативные вопросы: обижали ли тебя, было ли плохо и т.д. Ребенок сам расскажет об этом, если был негатив. Будьте участливы, слушайте внимательно, хвалите за хорошее.

- В период адаптации не перегружайте ребенка новой информацией, откажитесь от шумных компаний, множества кружков, поддерживайте спокойную обстановку. Хвалите ребенка, что он справляется и соблюдает важное правило и ходит в детский сад.

- Избегайте говорить о своих опасениях по поводу детского сада или воспитателя при ребенке, чтобы не сформировать негативный образ и «вторичную выгоду» от отказа посещать детский сад. Не ссылайтесь на воспитателя при воспитательных моментах «не кричи громко, а то Мария Ивановна услышит и поругает». Таким образом формируется страх, а не определенный навык поведения