

«На пороге детского сада...»



Как примут ребенка в детском коллективе?

Какие отношения сложатся у него с воспитателем?

Не будет ли малыш часто болеть?

Насколько быстро он привыкнет, адаптируется к новой среде?

Привычные родительские волнения и тревоги... Такие же проблемы встают и перед воспитателем, принимающим в свою группу новичков. И они вполне обоснованы, поскольку известно: изменение социальной среды сказывается как на психическом, так и на физическом здоровье детей.

Адаптация (от лат. «приспособляю») - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях - физиологическом, социальном, психологическом. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.

Адаптация ребенка к детскому саду - это и *процесс, и результат согласования* ребенка с окружающим его миром дошкольного образовательного учреждения, *приспособления* к новой обстановке, к структуре отношений, как с педагогами, так и со сверстниками, установления *соответствия* поведения принятым в группе детского сада нормам и правилам.

Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики ребенка. Чтобы избежать осложнений первого этапа и обеспечить оптимальное течение адаптации необходимо обеспечить постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Адаптация к новым условиям жизни неизбежна. Но запомним: мы в силах сделать этот процесс максимально безболезненным. Практика показывает, что существуют разные степени сложности адаптационного периода, и многие дети достаточно быстро привыкают к новой социальной среде. У одних вхождение в новые условия протекает сравнительно легко, у других - тяжело.

Причины плохой адаптации детей

Первый блок причин связан с особенностями детей.

Плохо адаптируются дети, имеющие следующие особенности:

- нервно-психические нарушения
- эмоциональную чувствительность и впечатлительность, выраженную, тревожную зависимость от матери
- соматическую ослабленность
- проблемы с едой, сном и туалетом
- флегматический темперамент
- выраженное левшество
- проблемы общения

Второй блок причин плохой адаптации детей связан с особенностями родителей. Основные особенности родителей, которые мешают детям адаптироваться к детскому саду:

- конфликтность
- дефекты воспитания
- недостаточно сформированный навык общения
- тревожно-мнительная фиксация болезненных ощущений

Третий блок причин связан с особенностями личности педагогов и с особенностями всего дошкольного учреждения. Основные особенности:

- негибкий режим дошкольного учреждения
- отсутствие индивидуального подхода к ребенку со стороны педагогов
- частая сменяемость воспитателей
- большое количество детей в группе
- высокий шумовой фон в группе детского сада
- неудовлетворительное состояние нервной системы педагога
- левополушарная направленность воспитания и обучения
- авторитарность педагога
- недостаточная компетентность педагогов в вопросах, связанных с психологическими особенностями детей

Как ребенок проявляет себя в период адаптации?

1. Изменяются первичные формы поведения: аппетит, сон, эмоциональное состояние.
2. Нарушается ориентировочная реакция, игровая, двигательная активность.

Какие изменения с ребенком могут произойти в период адаптации?

- Нарушение эмоционального состояния
 - Нарушения сна, аппетита
 - Неадекватная реакция на уход/появление матери
 - Снижение познавательной и речевой активности
 - Рост заболеваемости
- ✓ **Нарушение эмоционального состояния.** Многие дети тяжело переживают разлуку с матерью. Одни часто плачут, апатичны или, наоборот, слишком возбуждены и даже агрессивны. Другие уходят от общения и участия в совместной деятельности, сторонятся сверстников. Эти симптомы психологического неблагополучия являются реакцией ребенка на изменившиеся условия. Кроме того, отсутствие временной перспективы в дошкольном возрасте не позволяет детям правильно понять и оценить свое пребывание в детском саду: им кажется, что мама никогда не вернется и они останутся здесь навсегда. Однако постепенно ребенок привыкает к новому режиму дня, к периодичности посещения детского сада, и тревожное ожидание возвращения матери сменяется активным взаимодействием со сверстниками и участием в коллективной деятельности. Важную роль при этом играют степень и характер привязанности ребенка к матери и ее отношение к посещению ребенком детского сада. Важно отметить также некоторые возрастные особенности эмоциональной сферы дошкольников, которые оказывают влияние на привыкание к детскому саду. Чем младше ребенок, тем сильнее действует механизм эмоционального заражения. Так, если кто-то из ребят начинает плакать, через некоторое время будет плакать вся группа.
- ✓ **Нарушения сна, аппетита.** Эти негативные проявления характерны для большинства детей в первые дни посещения детского сада и связаны с функциональной перестройкой организма. Особенно тяжело привыкают к новым условиям дети с отсутствием режима и жесткими индивидуальными предпочтениями в еде. В дошкольном возрасте психологические и физиологические процессы тесно связаны: высокое психоэмоциональное напряжение может вызвать тошноту и рвоту, сформировать стойкое отвращение к пище, предоставляемой в детском саду. Особенно уязвимыми оказываются дети, которые по медицинским показаниям вынуждены есть определенную пищу. В этом случае ставится под вопрос целесообразность посещения ребенком обычного детского сада. Нарушения сна также

являются частым симптомом трудностей адаптации к дошкольному учреждению. Они могут быть связаны как с перенапряжением ребенка в течение дня, так и с невротическими нарушениями. Поэтому дети с нарушениями сна (дневного и особенно ночного) нуждаются в специальном наблюдении.

- ✓ **Неадекватная реакция на уход/появление матери.** Большинство дошкольников болезненно переживают временную разлуку с матерью, однако после ее ухода они через некоторое время включаются в совместную деятельность и не испытывают психологического дискомфорта. Негативными симптомами в данном случае являются подавленность, сниженное настроение ребенка в течение всего времени пребывания в детском саду, отсутствие интереса к новым играм и занятиям, уход от общения с воспитателем и сверстниками. Дети с этими симптомами напряженно ждут возвращения матери, бурно реагируя на ее появление. Некоторые ребята ведут себя агрессивно, пытаются наказать близкого человека за причиненный дискомфорт.
- ✓ **Снижение познавательной и речевой активности.** Высокая тревожность, напряженность детей в первые дни пребывания в дошкольном учреждении приводят к снижению интереса к предметному миру, игрушкам и играм, затруднению усвоения новых слов. Ребенок «не слышит» обращенных к нему слов, отказывается отвечать на вопросы, участвовать в совместной деятельности, «отсутствует» на занятиях.
- ✓ **Рост заболеваемости.** Физиологический стресс и эмоциональная напряженность, испытываемые ребенком в начале посещения детского сада, ослабляют иммунную систему, а наличие большого количества сверстников повышает вероятность заболеваний инфекционного характера. Поэтому у большинства дошкольников период адаптации к детскому саду сопряжен с ростом заболеваемости и ухудшением состояния здоровья. Однако возникновение этих негативных симптомов можно предупредить с помощью закалывающих процедур, реализуемых в рамках комплексной работы по сопровождению адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения.

Проявлениями дезадаптации ребенка могут стать частые соматические заболевания, нарушения сна, расторможенность или пассивность, безучастность в поведении, а также энурез, заикание, нервные тики, общая невротизация, снижение активности малыша по отношению к предметному миру, падении уровня речевой активности, сокращении словарного запаса, мутизме, регрессе в нервно-психическом развитии (угнетение навыков самообслуживания).

Признаки стрессового состояния у ребенка при нарушении его психологической адаптации могут проявляться:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне,
- в отсутствии аппетита или переедании,
- в тошноте, затруднениях с дыханием, обмороках, высоком кровяном давлении,
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла,
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности,
- в рассеянности, невнимательности,
- в беспокойстве и непоседливости,
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально «жметесь», льнет к ним,
- в проявлении упрямства,
- в том, что постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно без разбора ест, заглатывая при этом пищу (или стойкое нарушение аппетита),
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия),
- в игре с половыми органами,
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук, мышечных судорогах,
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения,
- в повышенной тревожности,
- в дневном и ночном недержании мочи, которого ранее не наблюдалось.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения (только в том случае, если они не наблюдались ранее).

Проходит время (у каждого свое), и адаптационный период заканчивается. Первые **положительные сдвиги** можно отметить в стабилизации эмоциональной сферы. Ребенок быстро успокаивается, оставшись с мамой, все реже плачет в течение дня. Спокойное состояние приводит к тому, что у малыша появляется аппетит, и он благосклонно принимает помощь взрослого во время обеда, хотя и не всегда съедает положенную норму. Со временем он перестает плакать при расставании с родителями, адекватно реагирует на предложения взрослого. У него появляются положительные сдвиги в поведении: отвечает на вопросы, в какой-то степени обслуживает себя, может заняться игрой. **Это свидетельствует о завершении адаптационного периода.** Самым последним и значительным показателем окончания адаптационного периода служит спокойный и достаточный по длительности сон малыша как в дневное, так и в ночное время.

Повторим, *длительность адаптационного периода зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша.*

Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптационный период проходит сравнительно легко и быстро.

Другой малыш медлителен, невозмутим, любит уединяться с игрушками; шум, громкие разговоры сверстников раздражают его. Он если и умеет сам есть, раздеваться, то делает это медленно, отстает от всех. Все это накладывает свой отпечаток на его отношения с окружающими. Такому ребенку необходим более длительный срок на период адаптации.

Болезненным, стеснительным детям необходимо в середине недели устраивать «выходной». Следует иметь в виду, что длительные перерывы (от семи-десяти дней и более) затягивают и осложняют период адаптации.

Задача родителей - правильно подготовить ребенка к поступлению в ДОУ, всячески поддерживать, поощрять его в период адаптации.

Адаптация ребенка к детскому саду - это адаптация в первую очередь семьи. Если Вы будете доверять работникам детского сада, адаптация ребенка пройдет быстрее и легче.



Педагог-психолог: Серегина Мария Александровна