*Как преодолеть трудности адаптации.*

Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие неутешно плачут, как только закроется дверь за мамой? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, не вступают в контакт с воспитателем, а другие с первых дней чувтвуют себя «как рыба в воде»? Отрыв от дома и близких, встреча с новыми людьми могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Малыш воспримет это как лишение родительской любви, внимания и защиты. Важно, чтобы этот переход был плавным, мягким. Много здесь зависит от педагога, необходимо «проникнуть в духовный мир ребенка», чтобы правильно и эффективно организовать процесс адаптации в д/с.

 Адаптация является актитвным процессом, приводящим или к позитивным результатам, или негативным. При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутрений комфорт - эмоциональная удовлетворенность, и внешняя адекватность поведения-способность легко выполнять новые требования. С приходом в ясли у ребенка начинается новый этап в его жизни.

 Как показывают исследования, постепенный переходребенка в ясли снижает риск возможных инфекций, облегчает привыкание к новым условиям. Учитывая индивидуальные особенности ребенка, мы, воспитатели сможем быстро найти индивидуальный подход к нему.

 Выделяем 3 фазы адаптационного процесса:

-Острая фаза или период адаптации.

Она сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем месяц).

-Подострая фаза или собственно адаптация.

Характеризуется адекватным поведением ребенка, т.е все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 месяцев).

-Фаза компенсации или период адаптированности.

Характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития, дети начинают ориентироваться и вести себя спокойнее.

 Кроме того, различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

-легкая адаптация - к 20-дню пребывания в д/с, нормализуется сон, ребенок хорошо ест, сам идет на контакт.

-средней тяжести – поведенческие реакции восстанавливаются к 30-дню пребывания в д/с. Замедляется речевая активность.

-тяжелая адаптация – характеризуется значительной длительностью от 2 до 6 месяцев. И тяжестью всех проявлений.

 Адаптация – это не только процесс привыкания ребенка к д/с на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни.

 Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям.

 Невыполнение основных педагогических правил при воспитании детей приводит к нарушениям интеллектуального физического развития ребенка, возникновени. Отрицательных форм поведения.

 Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями:

1. Отрицательные эмоции – при ней малыш подавлен, угнетен, весь погруженный сам в себя, не ест, не пьет .И вдруг, он безумно мечется по группе, вырывается из рук воспитателя, мчится к выходу. Там замирает, потом рыдая, зовет маму. И так по несколько раз в день.

В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ваш ребенок поддерживает «новичков», и составляет дуэт. Дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями.

1. Страх – спутник отрицательных эмоций. Малыш боится неизвестной обстановки, новых воспитателей, незнакомых детей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из д/с….Малыш боится…И очень часто мы сами провоцируем его страх. А страх – источник стресса, а приступы его расцениваются как пусковые механизмы стрессовых реакций.
2. Гнев – порой на фоне стресса, у ребенка вспыхивает гнев. В такой момент малыш готов пантерой прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту. В период адаптации ребенок настолько ранним, что поводом для гнева служит все.
3. Положительные эмоции – противовес всем отрицательным эмоциям и главный вывключатель их. Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше они появляются. Улыбка, смех, радость – главные «лекарства» вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.
4. Социальные контакты – коммуникабельность ребенка – благо для успешного исхода адаптационного периода. В первые дни ребенок нелюдим и замкнут, на смену приходит «компромиссная контактность», ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт со взрослыми. Однако так бывает не всегда, в какой-то момент ребенок, плача, тянется к входной двери и молит, чтобы его отвели домой, вывели из группы, потому что он не может и не хочет дружить с другими детьми. Как только ребенок сумеет наладить контакты в группе – это и будет завершающим.
5. Познавательная деятельность – верный друг всех положительных эмоций, она снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. Эта деятельность связана с игрой. Малыш словно в зимней спячке, и позновательная деятельность его заторможена. Однако как только он проснется, или вы его « разбудите», актавность стресса станет минимальной и в скором исчезнет на совсем.
6. Социальные навыки – под прессом стресса ваш малыш может «растерять» все навыки самообслуживания, которыми он пользовался дома. Его приходиться кормить, умывать, помогать одеваться, раздеваться. Однако при адаптации к условиям организованного коллектива, он вспоминает забытые навыки и легко усваивает новые.
7. Особенности речи – у многих детей на фоне стресса меняется речь, словарный запас скудеет, почти нет существительных, прилагательтных, встречаются одни глаголы. Такая речь – итог тяжелой адаптации. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.
8. Двигательная активность – ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Постарайтесь не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.
9. Сон – вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как «ванька – встанька». Его не успеешь уложить, как он уже сидит, рыдая на кровати. По мере привыкания ребенок начинает засыпать. Но сон еще беспокойный, порою кажется, что малыша преследуют кошмары. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он на самом деле сможет тихо провести свой тихий час.
10. Аппетит – чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, как будто ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже ваш малыш впадает в другую крайность, и ест не меньше, чем взрослый, пытаясь своим аппетитом удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или повышенного аппетита, сигнализирует всем нам о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и скоро нормализуется все другие показатели.

На фоне стресса ваш ребенок может похудеть, но адаптировавшись, он быстро восстановит свой вес, и начнет поправляться.

Вам надо также знать, что у ребенка во время адаптации, без каких-либо причин, возможно кратковременное повышение температуры. Обычно врачи говорят об «адаптационных свечах». Такие «свечи» лишний раз подчеркивает тяжесть адаптационного периода.

 Наверное, вы уже поняли, что адаптация ребенка к новым для него условиям среды – тяжелый и болезненный процесс. Теперь вы знаете, что происходит у ребенка с поведением, причины изменения его. Стало ясно, что всему виновник стресс. Стресс, превращающий ребенка, в другого человека, стресс разрушающий его защитные барьеры, извращающий ряд важных физиологических реакций, необходимые для поддержки состояния здоровья.

А пока страдает реактивность, снижается сопротивляемость ребенка, и нет больше панциря, который охранял бы малыша от всех болезней.

Что же все- таки провоцирует стресс у ребенка?

В огромной степени – отрыв от матери, внезапное прекращение поступления необходимого ему для жизни витамин «М». Конечно, малыш ваш неразрывно связан с вами и мама – это главное, что было у него, вернее, есть и будет: его озон, погода, атмосфера…Точнее – это просто «три кита», удерживающие на себе ребенка.

И вдруг, его любимая мама нашла себе работу и бросила его на произвол судьбы среди новой обстановки. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь что что-то сделает не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг – отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее любви.

Итак, разлука – страх – стресс – срыв адаптации – болезнь. Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией в д/с. При этом типе адаптации процесс, затягивается на длительное время и ваш ребенок приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, желательно не отдавать в 3 года в д/с, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.

Итак, теперь вы, видимо, имеете уже хотя бы самое малейшее, но представление о том, что ваш малыш не баловень, и не упрямец, и ничего не хочет сделать вам назло. Все то, что вы видите всего – навсего издержки адаптации, ее «цена» и «плата» для ребенка. От вас зависит, чтобы эта «плата» была минимальной.

-