



АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К УСЛОВИЯМ ДОО

Родившийся малыш постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды, живя в семье в определённых, сравнительно устойчивых условиях. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к окружающим влияниям. Организм ребёнка постепенно приспосабливается к определённой температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи и т.д. Под влиянием систематических воздействий со стороны окружающих ребёнка взрослых, у него образуются различные привычки: он привыкает к режиму, способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

В огромной степени адаптация к условиям ДОО – это отрыв от матери, внезапное прекращение поступления необходимого ему для жизни витамина "М". Конечно же, 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.

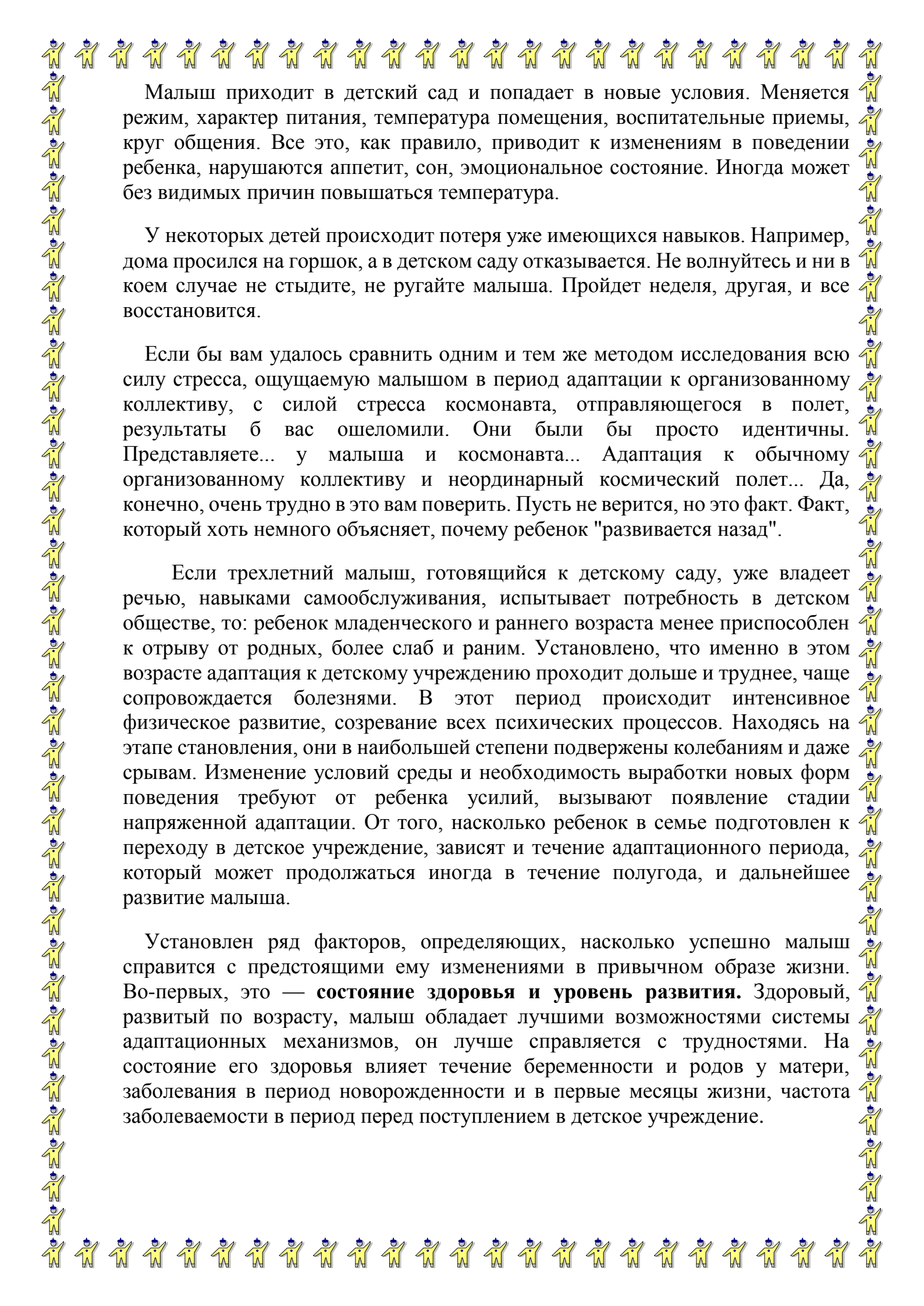
Психологический всеобуч

Поступление ребенка в ясли вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И не напрасно. Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особого внимания с этой точки зрения требует ранний возраст, в котором многие малыши впервые переходят из достаточно замкнутого семейного мира в мир широких социальных контактов.

Примерно с 1,5 лет у ребенка начинает формироваться самосознание: малыш разглядывает себя в зеркале, узнает свое отражение, начинает произносить местоимения «я», «мне», старается повлиять на действия других людей. В этом возрасте у детей развивается способность к эмпатии (сочувствию). Это проявляется в стремлении малышек утешить того, кто плачет, обнять и погладить расстроенного сверстника или взрослого.

В раннем возрасте ребенок с большой легкостью заражается чувствами окружающих его людей. Уже с середины второго года жизни у общительных детей может возникать чувство симпатии по отношению к сверстникам. Малыши сочувствуют, помогают друг другу, иногда делятся сладостями.

У детей в возрасте от 1,5 до 2 лет формируются некоторые нормы поведения. Они болезненно реагируют на сломанные игрушки, запачканную одежду, грязные руки. Малыши пытаются понять, как вести себя, какие нормы поведения являются правильными, а какие нет.



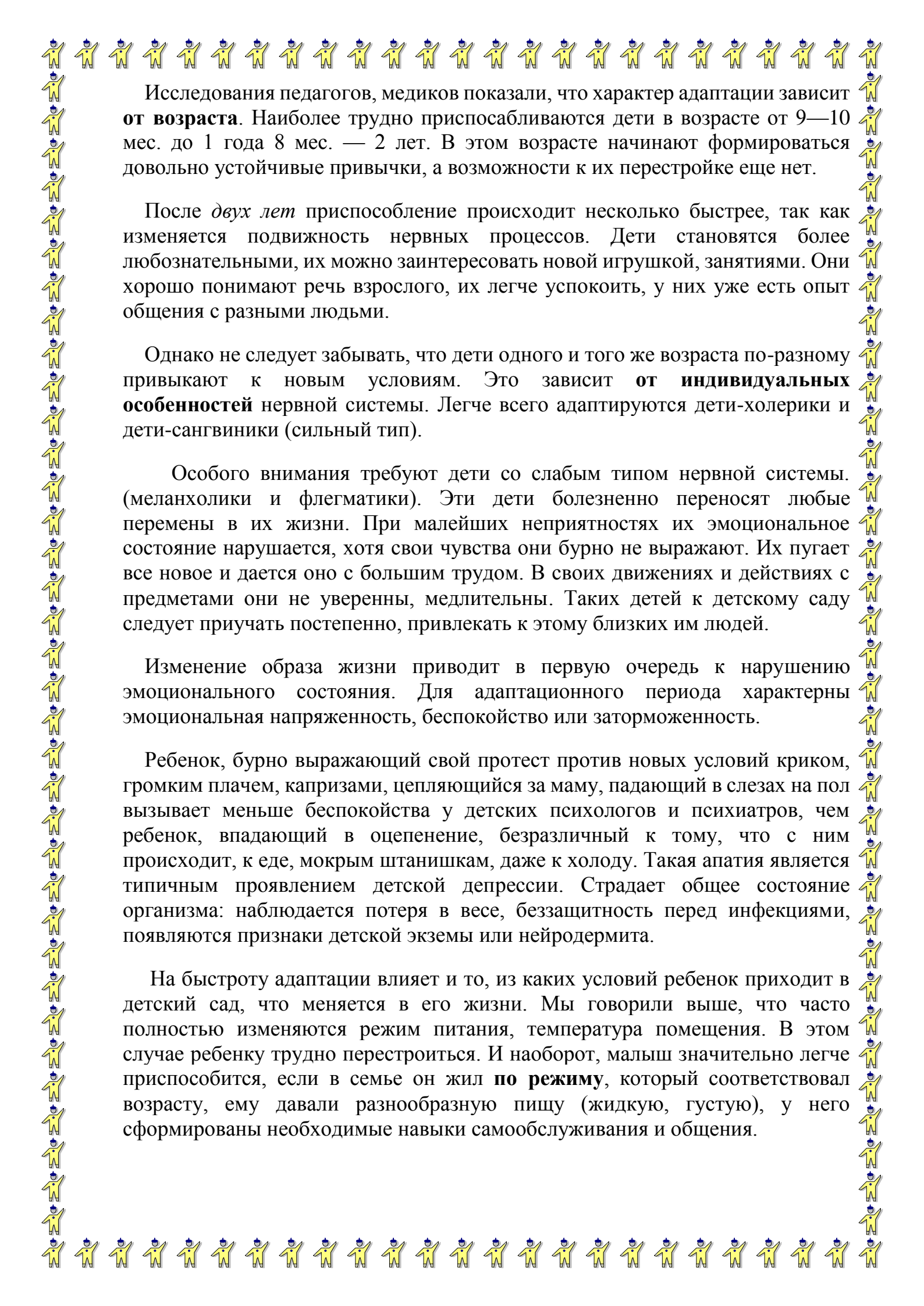
Малыш приходит в детский сад и попадает в новые условия. Меняется режим, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, круг общения. Все это, как правило, приводит к изменениям в поведении ребенка, нарушаются аппетит, сон, эмоциональное состояние. Иногда может без видимых причин повышаться температура.

У некоторых детей происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Не волнуйтесь и ни в коем случае не стыдите, не ругайте малыша. Пройдет неделя, другая, и все восстановится.

Если бы вам удалось сравнить одним и тем же методом исследования всю силу стресса, ощущаемую малышом в период адаптации к организованному коллективу, с силой стресса космонавта, отправляющегося в полет, результаты бы вас ошеломили. Они были бы просто идентичны. Представляете... у малыша и космонавта... Адаптация к обычному организованному коллективу и неординарный космический полет... Да, конечно, очень трудно в это вам поверить. Пусть не верится, но это факт. Факт, который хоть немного объясняет, почему ребенок "развивается назад".

Если трехлетний малыш, готовящийся к детскому саду, уже владеет речью, навыками самообслуживания, испытывает потребность в детском обществе, то: ребенок младенческого и раннего возраста менее приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. Установлено, что именно в этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. В этот период происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Находясь на этапе становления, они в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации. От того, насколько ребенок в семье подготовлен к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, и дальнейшее развитие малыша.

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Во-первых, это — **состояние здоровья и уровень развития**. Здоровый, развитый по возрасту, малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями. На состояние его здоровья влияет течение беременности и родов у матери, заболевания в период новорожденности и в первые месяцы жизни, частота заболеваемости в период перед поступлением в детское учреждение.



Исследования педагогов, медиков показали, что характер адаптации зависит **от возраста**. Наиболее трудно приспособляются дети в возрасте от 9—10 мес. до 1 года 8 мес. — 2 лет. В этом возрасте начинают формироваться довольно устойчивые привычки, а возможности к их перестройке еще нет.

После *двух лет* приспособление происходит несколько быстрее, так как изменяется подвижность нервных процессов. Дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями. Они хорошо понимают речь взрослого, их легче успокоить, у них уже есть опыт общения с разными людьми.

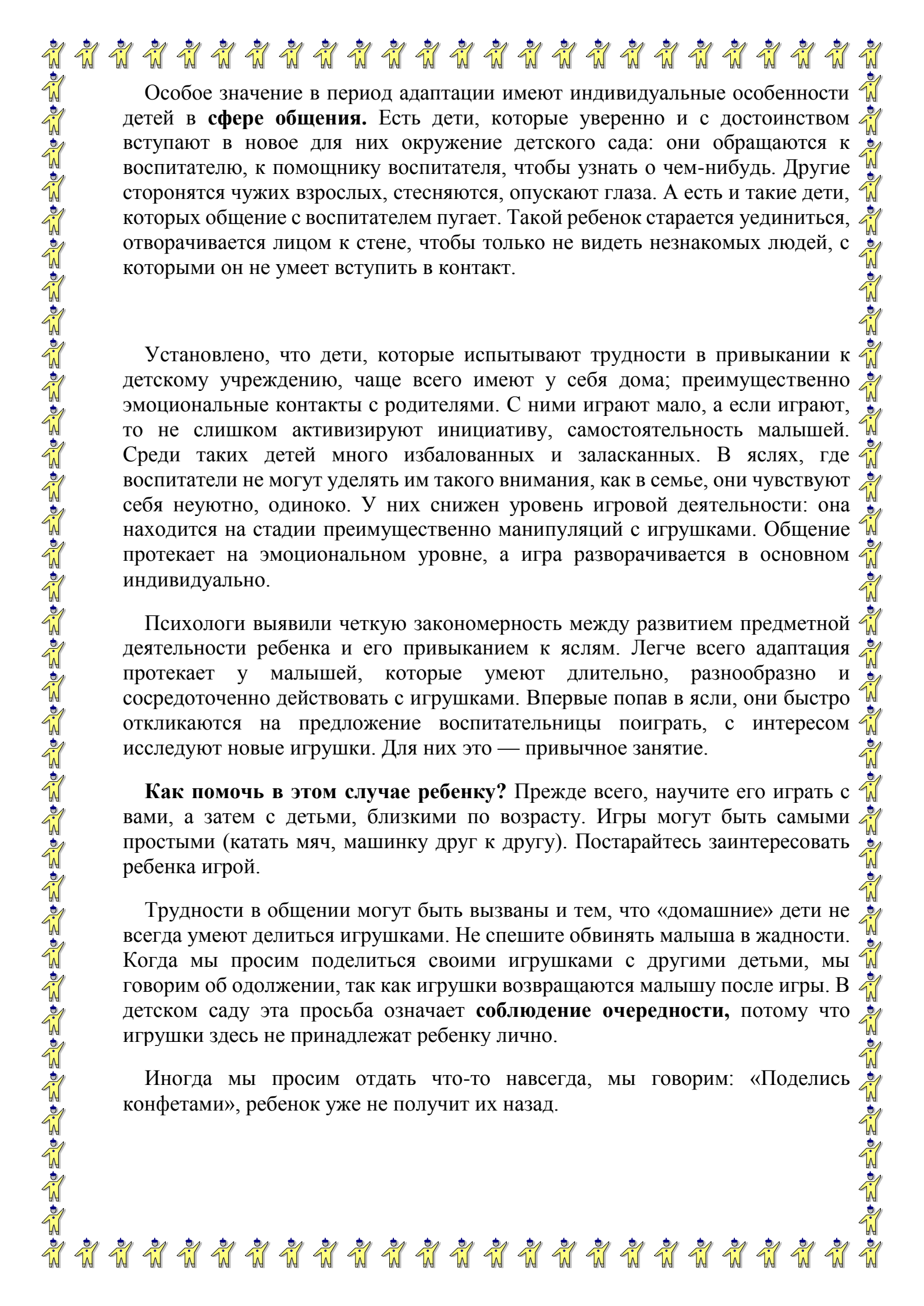
Однако не следует забывать, что дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит **от индивидуальных особенностей** нервной системы. Легче всего адаптируются дети-холерики и дети-сангвиники (сильный тип).

Особого внимания требуют дети со слабым типом нервной системы. (меланхолики и флегматики). Эти дети болезненно переносят любые перемены в их жизни. При малейших неприятностях их эмоциональное состояние нарушается, хотя свои чувства они бурно не выражают. Их пугает все новое и дается оно с большим трудом. В своих движениях и действиях с предметами они не уверены, медлительны. Таких детей к детскому саду следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей.

Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность.

Ребенок, бурно выражающий свой протест против новых условий криком, громким плачем, капризами, цепляющийся за маму, падающий в слезах на пол вызывает меньше беспокойства у детских психологов и психиатров, чем ребенок, впадающий в оцепенение, безразличный к тому, что с ним происходит, к еде, мокрым штанишкам, даже к холоду. Такая апатия является типичным проявлением детской депрессии. Страдает общее состояние организма: наблюдается потеря в весе, беззащитность перед инфекциями, появляются признаки детской экземы или нейродермита.

На быстроту адаптации влияет и то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в его жизни. Мы говорили выше, что часто полностью изменяются режим питания, температура помещения. В этом случае ребенку трудно перестроиться. И наоборот, малыш значительно легче приспособится, если в семье он жил **по режиму**, который соответствовал возрасту, ему давали разнообразную пищу (жидкую, густую), у него сформированы необходимые навыки самообслуживания и общения.



Особое значение в период адаптации имеют индивидуальные особенности детей в **сфере общения**. Есть дети, которые уверенно и с достоинством вступают в новое для них окружение детского сада: они обращаются к воспитателю, к помощнику воспитателя, чтобы узнать о чем-нибудь. Другие сторонятся чужих взрослых, стесняются, опускают глаза. А есть и такие дети, которых общение с воспитателем пугает. Такой ребенок старается уединиться, отворачивается лицом к стене, чтобы только не видеть незнакомых людей, с которыми он не умеет вступить в контакт.

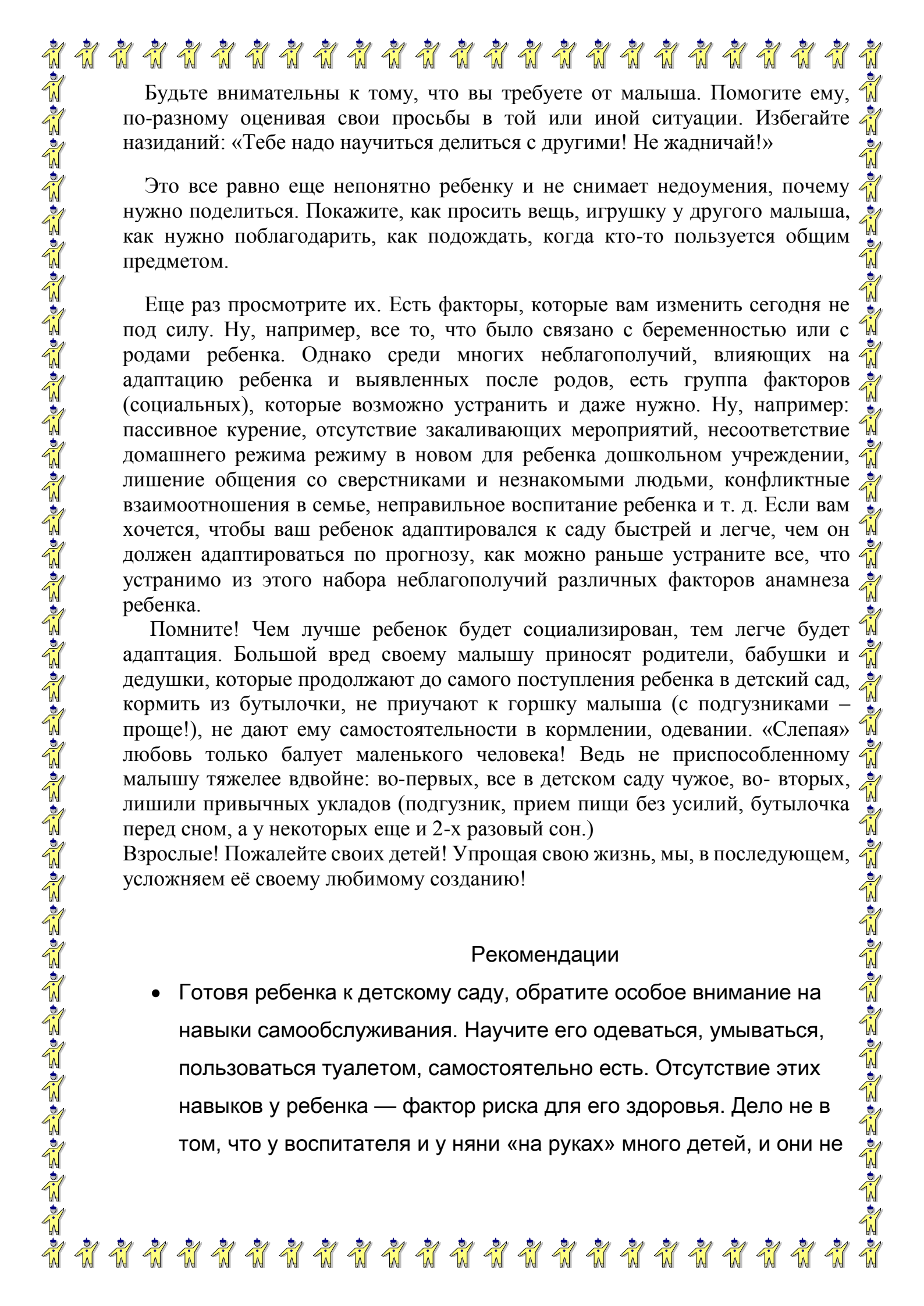
Установлено, что дети, которые испытывают трудности в привыкании к детскому учреждению, чаще всего имеют у себя дома; преимущественно эмоциональные контакты с родителями. С ними играют мало, а если играют, то не слишком активизируют инициативу, самостоятельность малышей. Среди таких детей много избалованных и заласканных. В яслях, где воспитатели не могут уделять им такого внимания, как в семье, они чувствуют себя неуютно, одиноко. У них снижен уровень игровой деятельности: она находится на стадии преимущественно манипуляций с игрушками. Общение протекает на эмоциональном уровне, а игра разворачивается в основном индивидуально.

Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к яслям. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для них это — привычное занятие.

Как помочь в этом случае ребенку? Прежде всего, научите его играть с вами, а затем с детьми, близкими по возрасту. Игры могут быть самыми простыми (катать мяч, машинку друг к другу). Постарайтесь заинтересовать ребенка игрой.

Трудности в общении могут быть вызваны и тем, что «домашние» дети не всегда умеют делиться игрушками. Не спешите обвинять малыша в жадности. Когда мы просим поделиться своими игрушками с другими детьми, мы говорим об одолжении, так как игрушки возвращаются малышу после игры. В детском саду эта просьба означает **соблюдение очередности**, потому что игрушки здесь не принадлежат ребенку лично.

Иногда мы просим отдать что-то навсегда, мы говорим: «Поделись конфетами», ребенок уже не получит их назад.



Будьте внимательны к тому, что вы требуете от малыша. Помогите ему, по-разному оценивая свои просьбы в той или иной ситуации. Избегайте назиданий: «Тебе надо научиться делиться с другими! Не жадничай!»

Это все равно еще непонятно ребенку и не снимает недоумения, почему нужно поделиться. Покажите, как просить вещь, игрушку у другого малыша, как нужно поблагодарить, как подождать, когда кто-то пользуется общим предметом.

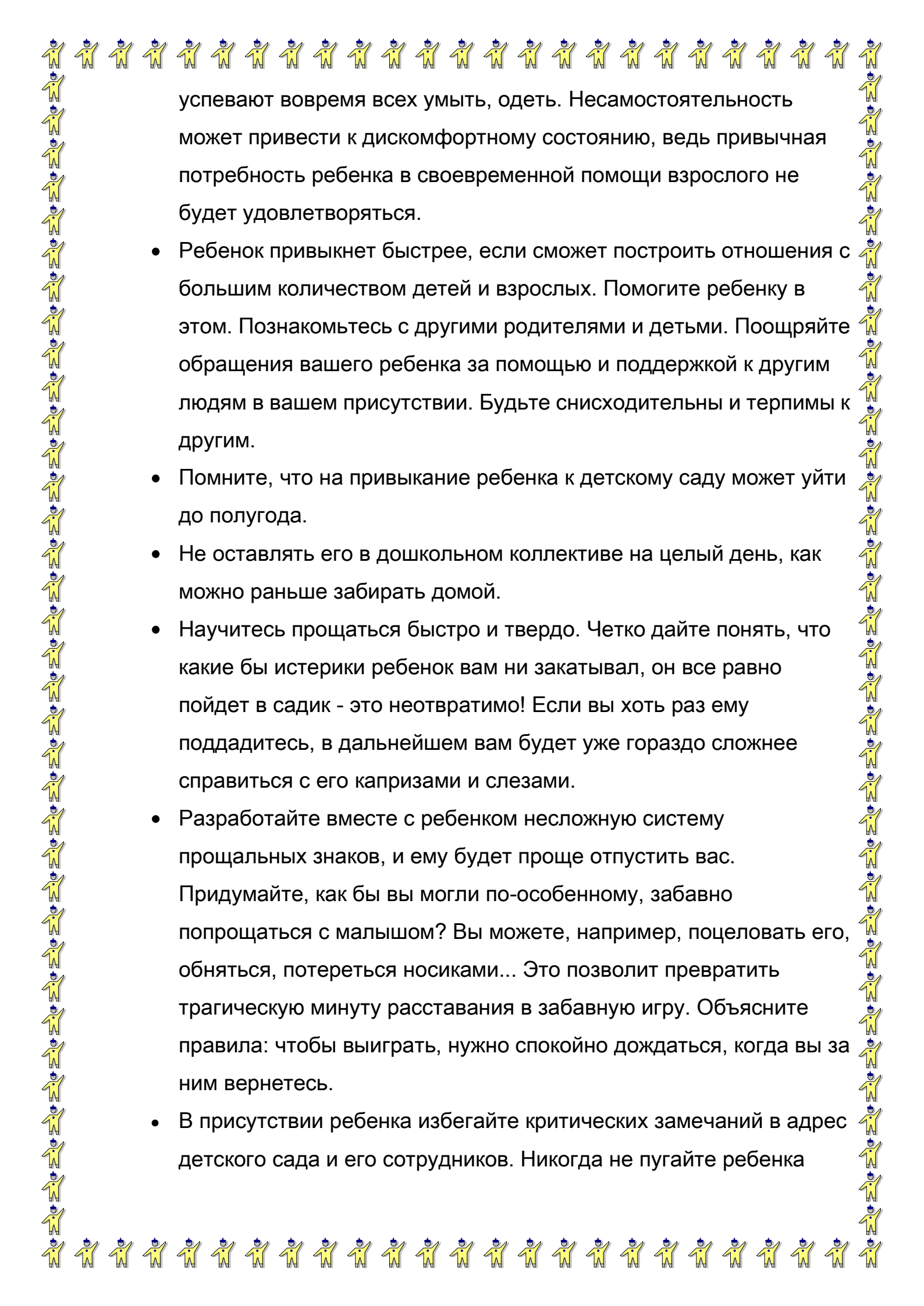
Еще раз просмотрите их. Есть факторы, которые вам изменить сегодня не под силу. Ну, например, все то, что было связано с беременностью или с родами ребенка. Однако среди многих неблагоприятных, влияющих на адаптацию ребенка и выявленных после родов, есть группа факторов (социальных), которые возможно устранить и даже нужно. Ну, например: пассивное курение, отсутствие закаливающих мероприятий, несоответствие домашнего режима режиму в новом для ребенка дошкольном учреждении, лишение общения со сверстниками и незнакомыми людьми, конфликтные взаимоотношения в семье, неправильное воспитание ребенка и т. д. Если вам хочется, чтобы ваш ребенок адаптировался к саду быстрее и легче, чем он должен адаптироваться по прогнозу, как можно раньше устраните все, что устранимо из этого набора неблагоприятных различных факторов анамнеза ребенка.

Помните! Чем лучше ребенок будет социализирован, тем легче будет адаптация. Большой вред своему малышу приносят родители, бабушки и дедушки, которые продолжают до самого поступления ребенка в детский сад, кормить из бутылочки, не приучают к горшку малыша (с подгузниками – проще!), не дают ему самостоятельности в кормлении, одевании. «Слепая» любовь только балует маленького человека! Ведь не приспособленному малышу тяжелее вдвойне: во-первых, все в детском саду чужое, во-вторых, лишили привычных укладов (подгузник, прием пищи без усилий, бутылочка перед сном, а у некоторых еще и 2-х разовый сон.)

Взрослые! Пожалейте своих детей! Упрощая свою жизнь, мы, в последующем, усложняем её своему любимому созданию!

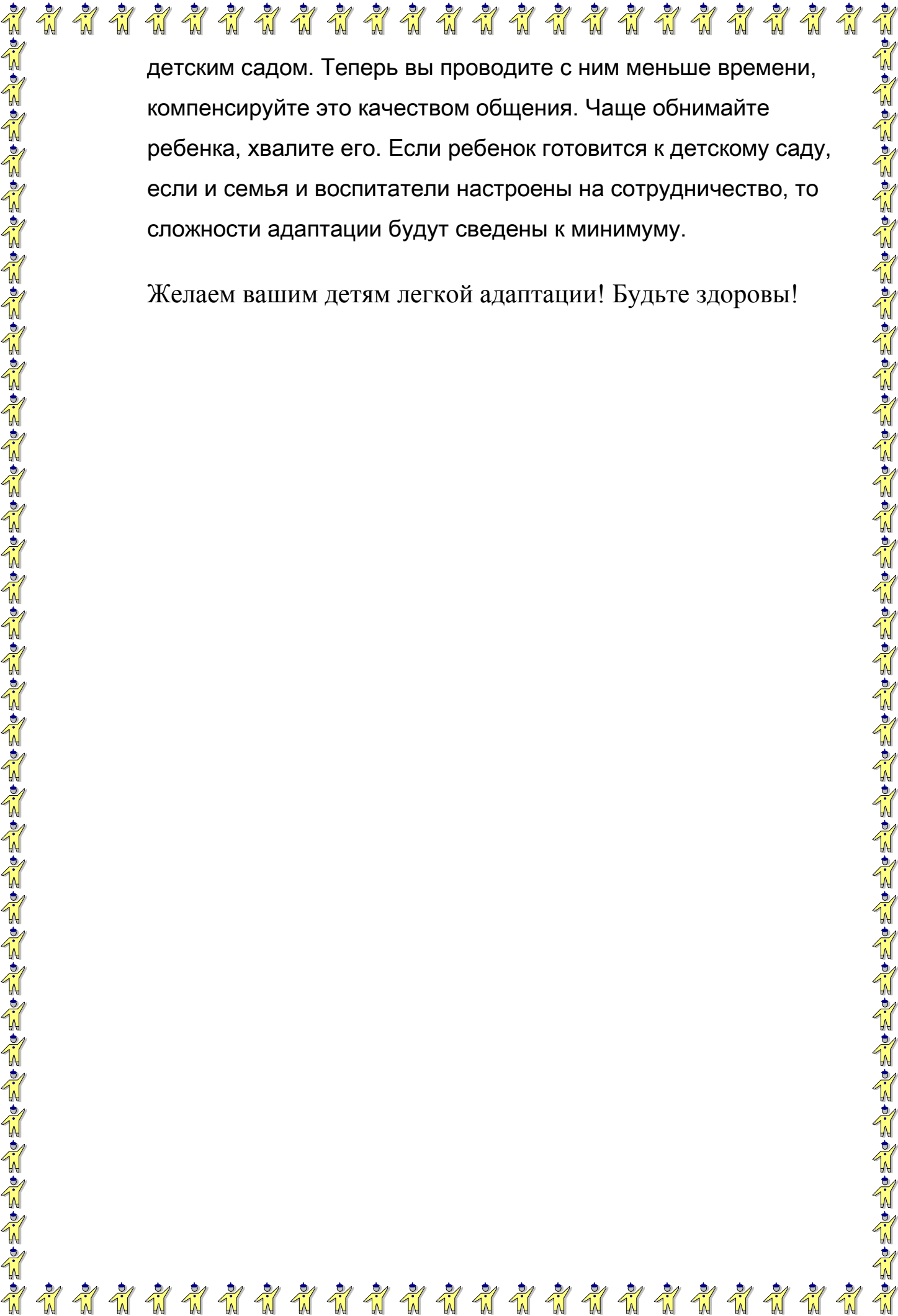
Рекомендации

- Готовя ребенка к детскому саду, обратите особое внимание на навыки самообслуживания. Научите его одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть. Отсутствие этих навыков у ребенка — фактор риска для его здоровья. Дело не в том, что у воспитателя и у няни «на руках» много детей, и они не



успевают вовремя всех умыть, одеть. Несамостоятельность может привести к дискомфортному состоянию, ведь привычная потребность ребенка в своевременной помощи взрослого не будет удовлетворяться.

- Ребенок привыкнет быстрее, если сможет построить отношения с большим количеством детей и взрослых. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Будьте снисходительны и терпимы к другим.
- Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может уйти до полугода.
- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- Научитесь прощаться быстро и твердо. Четко дайте понять, что какие бы истерики ребенок вам ни закатывал, он все равно пойдет в садик - это неотвратно! Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.
- Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков, и ему будет проще отпустить вас. Придумайте, как бы вы могли по-особенному, забавно попрощаться с малышом? Вы можете, например, поцеловать его, обняться, потереться носиками... Это позволит превратить трагическую минуту расставания в забавную игру. Объясните правила: чтобы выиграть, нужно спокойно дожидаться, когда вы за ним вернетесь.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка



детским садом. Теперь вы проводите с ним меньше времени, компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, хвалите его. Если ребенок готовится к детскому саду, если и семья и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму.

Желаем вашим детям легкой адаптации! Будьте здоровы!