

## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям.

Проблема адаптации детей в дошкольном учреждении занимает сейчас умы научных и практических работников. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс или приспособление функций организма ребёнка к условиям существования в группе.

Представьте себе, что:

- вы живёте в небольшом уютном городке, где все друг друга знают, все связаны давними и прочными узами, где общие праздники и разделённое горе... И вдруг вас перевозят в незнакомый город, в большой многоэтажный дом, где всё незнакомо и непривычно. Вам говорят: «Вот ваше новое местожительство!» Вам одиноко и грустно, всё вам незнакомо, одним словом, вы дезориентированы;

- вы должны в одиночку отправиться в чужую страну, языка которой почти не знаете. Вы плохо представляете нравы и обычаи её обитателей, опасаетесь, что там кормят только морковью и манной кашей и заставляют спать целый день. Вы уверены, что чужих там не очень любят. И вообще не известно, вернётесь ли вы домой, увидите ли снова своих дорогих близких.

У взрослых такая перспектива вызвала бы по меньшей мере большое волнение, многие вообще отказались бы от такого сомнительного удовольствия.

ЗНАЧЕНИЕ АДАПТАЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА

Самый оптимальный возраст для адаптации в дошкольном учреждении – 6 месяцев, пока у ребёнка ещё не выработался стереотип на домашние условия. А самая критическая для адаптации ситуация – это возраст от 6 месяцев до 1 года 6 месяцев. Так определено научными исследованиями.

Ребёнок, переходящий в новые условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние; у него появляется торможение, возникают ориентировачные реакции (можно, нельзя), напряжённое состояние, ребёнок попадает под целый комплекс воздействий. Возникает синдром адаптации, т.е. скопление неизвестных воздействий, что вызывает у него страх, отрицательные эмоции. А сочетание отрицательных симптомов рассматривается в медицине как заболевание. Это состояние было описано ещё в 1848 году как болезнь «тоска по дому» - так называли тогда адаптацию. Именно в том, как организм ребёнка выдержит приспособление к окружающей среде, и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья и самочувствия в новых условиях.

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ АДАПТАЦИИ

В подобной ситуации оказываются дети, впервые переступившие порог детского сада. Из привычного мира семьи они попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Поэтому в полне понятно, почему малыши с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой. Возможно, что через 3-4 дня после начала посещения детского сада они могут заболеть. В данном случае подождите винить воспитателей и детский сад. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных педагогов и психологов убедительно доказали, что привыкание ребёнка к новым для него условиям дошкольного учреждения, так называемый период адаптации, в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Н. М. Аксарина, касаясь данной темы, всегда приводила один и тот же пример. Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить корневую систему, пересаживает вместе с землёй. Не смотря на это, дерево болеет на новом месте, пока не приживётся.

А теперь поговорим о малыше. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребёнка. Все охают и ахают, причитают и волнуются за него, но не более того. В один из дней приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых и в незнакомой обстановке. Попробуйте посмотреть на все происходящее глазами ребёнка.

В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют 2 чувства: любопытство и страх. Первое время в детском саду – самое тяжёлое.

Ребёнку надо одновременно привыкать и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и новым правилам: «Что мне делать, если я захочу на горшок? Что скажут тёти-воспитательницы, когда узнают, что я не ем кашу?»

Стойкий эмоциональный отрицательный настрой, отчаяние и обида на протяжение нескольких часов в день на столько доминируют, что ребёнок забывает о еде и сне. Он пугается попыток воспитателя хоть как-то успокоить его. Малыш настолько взбудоражен, что, возвращаясь домой, не в состоянии успокоиться. Не отпускает от себя мать, плохо ест. Во время сна вздрагивает. Плачет, часто просыпается, у него может подняться температура, появиться сыпь или даже первые признаки растройства желудка.

Страдает малыш, а вместе с ним и все домашние, нелегко видеть переживания крохотного человечка. Как снять эту стихийно складывающуюся ситуацию и помочь ребёнку? Для этого потребуются усилия всех взрослых.

Не каждый ребёнок проходит длительный период привыкания. Есть трёхгодовалые дети, которым начало детсадовской жизни даётся легко. В то же время каждый воспитатель может рассказать массу случаев из жизни, когда даже пятилетние дети после нескольких дней пребывания в саду плачут и цепляются за мамину юбку. Надо иметь в виду, что плачь в начальный период не всегда является страхом перед разлукой. Часто это скорее признак «порогового страха» некоторой неуверенностью перед новой группой. В таком случае ребёнок довольно быстро успокаивается, и родители, заглянув через 5 минут в окно детского сада, видят, как их малыш мирно играет в уголке с игрушками.

В более старших группах полезно поручать «старожилам» своего рода шефство над вновь пришедшими. «Старички» наслаждаются своей ответственностью, а «новички» чувствуют себя принятыми группой. В этот непростой для ребёнка период адаптации родители должны быть готовы в любой момент прийти ему на помощь.

Ребёнок в период адаптации – живая модель стрессового состояния. Стресс – это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим. Стресс, по утверждению медицины, - главный фактор на пути атеросклероза. Уже в десятилетнем возрасте фиксируются значительные изменения сосудистой стенки – это всё последствия стрессовых состояний.

1-я особенность: ребёнок в период адаптации находиться в состоянии срыва динамического стереотипа (стереотип – система выработанных условных рефлексов). В период адаптации эта система меняется. А ведь на выработку условных рефлексов уходит много нервной энергии, любой стереотип у ребёнка трудно врабатывать. Происходит ломка старых стереотипов и формирование новых в конце адаптации. Чем дальше стоит новый стереотип от старого, тем тяжелее протекает адаптация.

2-я особенность: стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменение гормональной системы организма. На кору головного мозга действуют отрицательные эмоции, и организм на это реагирует системой защиты – изменениями в гормональной системе: гипотоламус, гипофиз, надпочечники выбрасывают в кровяное русло «гормон борьбы» норадреналин, в результате чего сосуды сужаются, сердце работает неровно, ребёнок напряжён. В этот период разные дети в зависимости от биологического темперамента ведут себя по-разному: кто бурно плачет, становится агрессивным, а кто сжимается и сильно страдает. И по этому состоянию людей разделяют на «хищников» и «кроликов». Стресс, безусловно, вреден, но и необходим, по мнению психологов, так как жизнь часто бросает детей и взрослых в разные условия, и если бы организм не был приспособлен к перенесению стесса, люди сразу бы умирали. Наша задача в детском учреждении – облегчить стрессовую ситуацию, научиться правильно воздействовать на «хищников» и «кроликов», искать способы облегчения адаптации.

3-я особенность: в период адаптации имунная система, его защитные силы ослабевают. И чаще всего, пребывая в дошкольном учреждении, на пятые-седьмые сутки заболевает.

Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов.

**1 этап – подготовительный.**

Его следует начинать за 1-2 месяца до приёма ребёнка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно приобщаться к новым для него условиям.

В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделять рациону питания малыша, приучать есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д. Тогда в детском саду ребёнок не будет отказываться от знакомой пищи и не останется голодным. Для хорошего самочувствия малыша имеют значение и такие моменты, как способ кормления, укладывание спать. В детском саду дети едят сами, сидя за столами. Воспитатели только докармливают их по необходимости. Педагоги не смогут уделить должного внимания новеньким, которые привыкли есть через соску, сидя на руках взрослого, и т.д. То же будет происходить и при укладывании спать. Воспитатель следит за тем, чтобы дети спокойно засыпали. Одного погладит, другому улыбнётся, третьего накроет одеялом. Отличные от общепринятых привычки при засыпании (укачивание в коляске, засыпание на руках и т.д.) отвлекают воспитателя, при этом страдают и дети. Ломка устойчивых стереотипов при кормлении и укладывании спать в дошкольном учреждении приводит к негативным реакциям адаптирующихся детей. Поэтому всю коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребёнок, умеющий есть, раздеваться, одеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и малыш подготовлен к приходу в детский сад, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребёнком в детском саду.

**2 этап – основной.**

Главная задача данного этапа – создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность данного этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Следует подробно и откровенно рассказать воспитателю об особенностях своего ребёнка: что он любит есть, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома. Имея полную информацию о ребёнке, воспитатель быстрее поймёт его и установит контакт, да и ребёнку будет легче, когда он вдруг вспомнит о маме, а воспитатель тут же сможет его отвлечь, предложив любимую игрушку или назвав ласково по имени. Опора на знакомое в незнакомой обстановке помогает ребёнку обрести спокойствие, не отчаиваться в незнакомых для него условиях. На первых порах ребёнок вместе с мамой наблюдает за детьми и воспитателем в группе, ему необходимо осмотреться в новых условиях, привыкнуть к незнакомой обстановке. В начале, он будет держаться настороженно, прижиматься к маме. Не следует его тормошить и торопить. Пусть привыкает. Эта встреча для него не последняя. Первые визиты в детский сад длятся не более часа. Мама помогает ребёнку освоиться, поддерживает его интерес к окружающему. На фоне положительного эмоционального общения легко складывается и деловое сотрудничество взрослого и малыша. Поэтому мама может на некоторое время выйти из группы, а если ребёнок спохватиться, обнаружив её отсутствие, он тут же успокаивается, услышав заверения в том, что не стоит волноваться, мама сейчас вернётся. Так малыш начинает верить взрослому, испытывая при этом чувство физической и психологической защиты.

**3 этап – заключительный.**

Ребёнок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребёнка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие малыша, аппетит, в последнюю очередь – сон.

**ЕСЛИ РЕБЁНОК ДЕРЁТСЯ**

Гараздо более типичным такое поведение является для мальчиков. Вероятно это объясняется целым комплексом причин – мужские гормоны, ожидаемые обществом модели поведения, более грубые игры. Девочки чаще всего выражают свою агрессию словом, выражением презрения, «отлучением» от себя. Прежде чем что-либо, убедитесь, что именно проявление агрессивности, а не просто игра или неумение объяснять свои желания.

Дети видят модель такого поведения на улице, в популярных телепередачах и переносят некоторые действия в свои игры.

Многие школьники ещё не в состоянии полностью контролировать сильные чувства и ведут себя импульсивно, не могут осознать все возможные последствия своих действий.

**КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ**

Ограничьте время просмотра боевиков и сериалов, если не можете их исключить полностью.

Дайте ребёнку возможность естесственного конструктивного выхода энергии – не запрещайте бегать, вволю кататься на велосипеде и роликах, строить дома из стульев и т.д.

Сделайте дома подобие боксёрской груши.

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ ЕСТЬ.**

Если дети начинают драться или бороться, скажите им «Сейчас наступило время спокойно играть (собираться на прогулку, готовиться к обеду), а вот после вы сможете побороться, только возьмите матрац».

Договоритесь с ребёнком о некоторых правилах борьбы: не ставить подножку, не бить ногами и т.д.

Если ребёнок отбирает игрушки и вещи у других, действуйте методом логических последствий: «Если ты отберёшь игрушку у Кости, что может случиться дальше?».

Помогите ребёнку осознать своё поведение. Как можно чаще, когда ребёнок спокоен, давайте ему знать, что его поведение улучшается: «Видишь, ты можешь без кулаков объяснить другим, что хочешь, и дети принимают твои идеи. Наверное, сейчас ты гордишься собой».

Несколько простых советов логопеда

Даже если вы молчаливы от природы, все равно говорите с ребёнком. Дети легче понимают обращённую к ним речь, если она объясняет то, что происходит с ним вокруг него. Поэтому **сопровождайте свои действия словами.**

Озвучивайте любую ситуацию – но только если видите, что ребёнок слышит и видит Вас. Не говорите в пустоту, смотрите ему в глаза. Это особенно важно, если ребёнок чрезмерно активен, постоянно двигается, и при этом мало, редко говорит. Старайтесь, **чтобы он видел вашу артикуляцию.**

Говорите чётко, просто, внятно проговаривая каждое слово. Ваша **речь должна быть интонирована и эмоционально окрашена.**

Не употребляйте слишком много длинных фраз. И не перегружайте ребёнка, предъявляя ему сразу большое количество заведомо незнакомых слов.

Часто родители пытаются предугадать желания своего ребёнка, в этом случае у малыша нет необходимости произносить что-либо – достаточно просто посмотреть, протянуть руку. В такой ситуации есть опасность задержать ребёка на стадии жестового общения.

Читайте короткие стихи, сказки. Перечитывайте их много раз – не бойтесь, что это надоест ребёнку. Дети гораздо лучше воспринимают тексты, которые они уже много раз слышали. Если это возможно, постарайтесь разыгрывать стихотворение – покажите его в лицах и с предметами, а предметы эти дайте потрогать и поиграть с ними. Дождитесь, пока ребёнок хорошо запомнит стихотворение, уловит его ритм, а затем попробуйте недоговаривать последнее слово (некоторые фразы), предоставляя это сделать ребёнку.

Обратите внимание на развитие мелкой моторики (именно двигательная активность рук способствует развитию речи). Лепка, рисование, пальчиковый театр, игры с мелкими предметами – все это поможет речи, а в будущем письму.

**Помните: только Вы и Ваша вера в силы и способности ребёнка могут помочь ему развиваться гармонично.**

**Не забывайте активно радоваться его успехам, чаще хвалите, поощряйте.**