

Адаптация ребенка раннего возраста к условиям ДОО

«Можно с большей долей вероятности предполагать, что этот период не проходит бесследно даже при благоприятном его окончании, а оставляет след в нервно – психическом развитии ребенка». Морозова Е. И.



Действительно, когда малыш впервые приходит в детский сад, он попадает в новые для него условия. Меняются режим дня, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, характер общения и т. п., поэтому проблема адаптации ребенка к детскому саду является ведущей.

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. От того, как пройдет привыкание ребёнка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависит дальнейшее развитие малыша и благополучное существование в детском саду и в семье.

И потому, так актуальна на сегодняшний день тема сотрудничества воспитателей и родителей в период адаптации ребёнка к дошкольному учреждению. Если воспитатели и родители объединят свои усилия и обеспечат малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома - то это будет залогом оптимального течения адаптации детей раннего возраста к детскому саду.

Необходимое условие успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей. Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей.

В свою очередь, родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

Для того чтобы ребенок мог по возможности быстро и безболезненно адаптироваться к условиям общественного воспитания, в семье необходимо готовить его к поступлению в детский сад.

Успешная адаптация ребенка к условиям детского сада во многом зависит от взаимных установок семьи и детского сада. Наиболее оптимально они складываются, если обе стороны осознают необходимость целенаправленного воздействия на ребенка и доверяют друг другу.

Детский сад является тем педагогическим учреждением, которое может и должно дать родителям квалифицированные рекомендации по подготовке ребенка к условиям общественного воспитания. Родители не всегда в должной мере осознают, что, приходя в детский сад, ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от семейных.

С момента поступления ребенка в детский сад у него начинается процесс адаптации к новым условиям. Что такое адаптация? Адаптация – это процесс вхождения ребенка в новую для него среду и приспособления к условиям этой среды (социальному окружению, режиму дня, нормам и правилам поведения и т. д.)

Адаптация – это довольно сложный период, как для ребенка, так и для его родителей. У детей в этот период могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых детей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Выделяют 3 стадии адаптационного процесса:

1. Острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе (снижение веса, заболевания, снижение аппетита, плохой сон, регресс в речевом развитии, обиды на родителей...) – 1 месяц
2. Подострая фаза – характеризуется адекватным поведением ребенка, все сдвиги уменьшаются, все психические и физические процессы приходят в норму – 2-3 месяца.
3. Фаза компенсации – характеризуется ускорением темпа развития.

Адаптационный период к новым условиям у каждого ребенка протекает по-разному. В среднем этот период занимает от 2 до 5 недель. Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую.

При лёгкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

Средняя степень адаптации. Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20 - 40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20 - 40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДООУ. Отношение его к близким - эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) - в течение полутора-двух недель.

Тяжелая степень адаптации. Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДООУ. Отношение к близким - эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речь не пользуется или имеет место задержка речевого развития на 2 - 3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Длительность адаптационного периода зависит от индивидуальных - типологических особенностей каждого малыша. Один активен, коммуникабелен, любознателен. Его адаптационный период пройдет довольно легко и быстро. Другой медлителен, невозмутим, любит уединяться с игрушками. Шум, громкие разговоры сверстников раздражают его. Он если и умеет есть сам, одеваться, то делает это медленно, отстаёт от всех. Эти затруднения накладывают свой отпечаток на отношения с окружающими. Такому ребёнку необходимо больше времени, чтоб привыкнуть к новой обстановке.

Самый трудный момент для ребенка и мамы – расставание в первые дни посещения яслей. Если мама не может остаться с малышом, его переход в группу в любом случае должен быть постепенным. Воспитатель ласково разговаривает с малышом в присутствии мамы, помогает переодеться, предлагает ему интересную игрушку, убеждает маму немножко поиграть с ребенком, сам играет вместе с ними. После того, как малыш успокоится, мама говорит ему, что ненадолго уйдет, но обязательно скоро вернется. Для маленького ребенка очень важно постоянство среды. Он чувствует себя спокойнее, когда его окружают знакомые ему вещи. Задача взрослых – сделать первые дни пребывания ребенка в яслях максимально комфортными, благоприятными для его эмоционального благополучия. Облегчить переживание одиночества, уменьшить

страх разлуки с родителями помогут любимая игрушка, бутылочка с соской, из которой ребенок пьет дома, какая-нибудь вещь, принадлежащая маме или папе, небольшой семейный альбом. Эти вещи ребенок может хранить на своей кроватке и играть с ними тогда, когда захочет, засыпать рядом с ними. Можно посоветовать родителям принести из дома одеяльце ребенка, застелить им его кроватку. Можно также прикрепить к спинке кроватки фотографию мамы.

Рекомендации для родителей перед посещением ДОУ

Поступая в детский сад, ребенок переживает стресс. Любой стресс, особенно длительный, приводит к снижению иммунных резервов организма, повышается восприимчивость к различным заболеваниям. Немаловажно и то, что организм ребенка в детском коллективе сталкивается с чужеродной для него микрофлорой, к большинству он не имеет иммунитета. Именно с этим связано увеличение случаев заболеваний в первый год посещения ребенком детского сада. Для повышения иммунитета применяются лекарственные средства, проконсультируйтесь со своим врачом.

Так же ребенку необходимы мероприятия по профилактике нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта, в первую очередь – дисбактериоза кишечника. Дисбактериоз – качественные и количественные изменения в видовом составе микроорганизмов, в норме заселяющих кишечник. Нарушение нормального состава микрофлоры кишечника приводит не только к неполному усвоению питательных веществ, но и разнообразным нарушениям нормальной жизнедеятельности организма. Профилактику дисбактериоза у детей необходимо проводить не только после острых кишечных инфекций, но и при резких изменениях бытовых условий, при поступлении в детский сад. Обычно такие препараты надо давать длительно, а родителям всегда хочется дать волшебную таблетку, после которой ребенок не будет болеть никогда. Таких чудес не бывает. Каждый родитель должен помнить, что поддержание здоровья на хорошем уровне – это кропотливый, напряженный и обязательно регулярный труд.

Нужно помнить, что питание в детском саду может отличаться от предпочтений ребенка и к этому ему тоже придется привыкнуть. А родителям лучше перед поступлением ребенка в детский сад скорректировать его питание.

Советы, как укрепить здоровье вашего ребенка:

В первый день посещения детского сада не оставляйте сразу ребенка одного, лучше всего прийти на прогулку и провести ее вместе, у вас будет возможность познакомиться с воспитателем, понаблюдать за поведением ребенка, настроить ребенка на позитивное отношение к садику. Когда вы расстаетесь, оставляя ребенка в детском саду – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, и он долго не будет вас отпускать.

Не забудьте заверить ребенка, что непременно вернетесь за ним. Если ребенок с трудом расстается с матерью, первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

Дайте ребенку в детский сад его любимую игрушку, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими ребятами, вечером можно расспросить, что с игрушкой происходило в детском саду. Таким образом, вы узнаете, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Многие дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой уставшим и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Необходимо такого ребенка раньше забирать домой. В период привыкания исключите лишние раздражители – телевизор, громкую музыку (в крайнем случае, не включайте их очень громко), громкие разговоры, большое скопление народа.

Ребенку сейчас важно как можно больше быть вместе с вами, быть уверенным, что вы его любите. Занимайтесь дома спокойными играми, чтение, рассматривание картинок, рисование, лепка, прогулки перед сном. Не ходите с ним в гости, на праздники, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему. Не принимайте пока гостей, все наверстаете потом, когда ребенок привыкнет. Обязательно говорите ребенку, что вы его любите, что непременно придете за ним. Когда берете ребенка домой, поговорите с воспитателем и выясните, как ребенок кушал, спал. При необходимости компенсируете дома недоедание или недосыпание.

Немаловажное значение в период привыкания ребенка к условиям дошкольного образовательного учреждения имеет наличие необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания. Нередко дети, приходя в детский сад, не умеют самостоятельно есть, не просятся на горшок, не умеют одеваться и раздеваться, пользоваться носовым платком. Ребенка надо приучить: мыть руки, пользоваться ложкой, есть самостоятельно, есть суп с хлебом, хорошо пережевывать пищу, соблюдать во время еды чистоту за столом, пользоваться салфеткой, участвовать в раздевании, снимать расстегнутые и развязанные взрослым одежду и обувь, снимать колготы, знать свою одежду, уметь попросить взрослого о помощи.

Для формирования этих навыков необходимы соответствующие условия: единые, обдуманые требования к детям со стороны всех взрослых в семье, постоянство требований, конкретность правил и постепенное увеличение их объема. При формировании навыков большое значение имеют упражнения в действии, поощрение за выполненное действие в виде похвалы, одобрения.

Иногда при поступлении в детский сад наблюдается временная утрата уже приобретенных навыков и привычек. Чтобы этого не произошло, важно не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать их выполнение в разных ситуациях, пояснять их значение. Дети, у которых сформированы необходимые навыки, связанные с едой, умыванием,

одеванием, раздеванием, укладыванием, спокойнее и увереннее чувствуют себя в группе.

Итак, поступление ребенка в детский сад может проходить безболезненно для него, если заранее подготовить малыша к этому. Для этого нужно:

- своевременно расширять круг его общения с взрослыми и сверстниками и тем самым способствовать формированию потребности в общении и развитии;
- правильно построить всю систему семейного воспитания, чтобы у ребенка сложился положительный опыт общения, выработались необходимые для данного возраста навыки и умения;
- ребенок должен быть уверен, что любим родителями, что в сад его отдают не в наказание, а потому что он вырос и родители гордятся тем, что их ребенок стал большим, многое может сделать самостоятельно и может ходить в детский сад.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и просыпается в бодром настроении, играет со сверстниками. Длительность адаптации зависит от уровня развития ребенка.

Таким образом, успешная адаптация ребенка к условиям детского сада во многом зависит от взаимных установок семьи и детского сада.

**И каким бы ни был детский сад хорошим,
не допускайте непоправимую ошибку – не считайте,
что он заменяет семью!**

