Адаптация детей дошкольного возраста к условиям

дошкольного учреждения

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения рассматривают как процесс или приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе. Самый оптимальный возраст для адаптации в дошкольном учреждении – 6 месяцев, пока у ребенка еще не выработался стереотип на домашние условия. А самая критическая ситуация для адаптации – это возраст от 6 месяцев до 1 года 6 месяцев. Так определено научными исследованиями. Ребенок приходит в детский сад. Адаптация его к условиям детского сада протекает подчас очень болезненно. Происходит серьезная перестройка всех его представлений и отношений с окружающими людьми, ломка появляется торможение, возникают ориентировочные реакции (можно, нельзя), напряженное состояние, ребенок 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 еще в 1848 г. как болезнь «тоска по дому» - так называли тогда адаптацию. Именно в том, как организм ребенка выдержит приспособление к окружающей среде, и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья и самочувствия в новых условиях. Эта резкая смена условий может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой активности, игровой активности и нередко сказывается на здоровье ребенка.

 Процесс адаптации можно условно разделить на первичный и вторичный. Проблема адаптации – это проблема в основном детей 3-го и 4-го года жизни, т.к. большинство детей приходят именно в этом возрасте. Чаще всего, проблемы адаптации, связаны с несоответствием особенностей новых требований к характеристикам детей группы по разным показателям, например по опережению уровня развития познавательной сферы и отставанию в сформированности необходимых культурно-гигиенических навыков и наоборот. Имеют место ситуации длительной адаптации детей к детскому саду в силу несоответствия питания в ДУ особенностям домашней кухни семьи ребенка. Тяжело приходится и тем детям, которые не посещали ДУ до 6 лет. Дезадаптированность таких детей объясняется чаще всего перенесением особенностей общения с ребенка со взрослым на способ общения со сверстниками. Все же проблема адаптации к детскому саду в старшем дошкольном возрасте – это единичные случаи, поэтому в большей степени психолог концентрирует свою деятельность на оптимизации процесса адаптации детей 1-ой и 2-ой младшей групп. В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют да чувства: любопытство и страх. Первое время в детском саду – самое тяжелое. Ребенку надо одновременно привыкать и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам: «что мне здесь делать, если я захочу на горшок? Что скажут тети-воспитательницы, когда узнают, что я не ем кашу?» Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что ребенок 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 расстройства желудка. Теперь немного подробнее о том, что происходит с детской психикой в этот период. Вашего малыша как будто подменили. По любому поводу — истерики и капризы. Он растерял все навыки самообслуживания, которые знал, у него опять намокают штанишки, он как будто забыл, как пользоваться ложкой, он почти перестал говорить, по крайней мере, предложениями. Полное ощущение, что вашему ребенку не три года, а едва исполнилось два. Психологи называют это явление регрессом. Так любой человек, особенно маленький, реагирует на стресс, как бы отступает в своем развитии на шаг назад. Обычно все возвращается на свои места очень быстро, как только заканчивается адаптационный период. А еще ваш ребенок становится нервным и пугливым, а самое главное — почему-то совсем не хочет ходить в детский сад. Еще вчера он торопил вас, спрашивал, когда же пойдет играть с другими детками, а сегодня… По утрам изводит вас плачем, да таким горьким, что сердце кровью обливается, просит не вести его никуда, что будет хорошим, пусть только мама оставит его дома. Да он просто боится идти в сад. Страх — обычный спутник адаптационного периода. В новой обстановке ребенок во всем видит скрытую угрозу для себя. Он боится незнакомых детей, нового помещения, чужих взрослых, которых он должен теперь слушаться, боится сделать что-то не так и быть наказанным. И наконец, он панически боится, что вы его забудете, не придете за ним. А еще большинству детей очень нелегко дается налаживание контакта с незнакомыми детьми. До сих пор рядом всегда была мама, за которую, в случае чего, можно было спрятаться. А теперь он сам за себя. Кстати, как только ваш малыш наладит контакт со сверстниками в группе, адаптационный период, считайте, прошел. Это самый мощный стимул, отвлекающий от любых страхов и тоски по маме. Вы и оглянуться не успеете, как наступит такой момент: отпросившись с работы, вы летите в детский сад, с ужасом представляя себе, как ваш малыш стоит под дверью, ждет вас и плачет, плачет… Вы залетаете в группу и с удивлением видите свое чадо вовсе не плачущим, а весело играющим с другими детьми. Мало того: он слезно молит вас не забирать его, а дать поиграть еще немного. Но это еще впереди. А пока над вашим малышом властвует стресс.

Что же провоцирует это состояние ребенка в период адаптации к детскому саду? Это — отрыв от матери. Ведь мама — самое главное, что есть у него, его воздух, его жизнь. И вдруг мама обменяла его на какую-то работу. Предала. Именно так расценивает эту ситуацию трехлетний ребенок. Такая любимая и самая лучшая мама на свете, можно сказать, бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых детей. Чтобы в этой обстановке выжить, необходимо вести себя здесь не так, как дома. Но малыш еще не знает этой новой формы поведения и оттого страдает, боясь сделать что-то не так. При легкой степени адаптации ребенок быстро (до одного месяца) вырабатывает новый стиль поведения. Если этот первый урок выживания пройден успешно, в дальнейшем ваш малыш будет быстро адаптироваться в любой новой обстановке на протяжении всей жизни. И это один из основных аргументов сторонников детского сада. Стресс первых недель провоцирует быстрое развитие всех адаптационных механизмов ребенка, что является для него отличной школой жизни и заделом на долгие годы.

Итак, общая схема такова: разлука с матерью — страх незнакомой обстановки — стресс — либо быстрая адаптация, либо срыв. Если специалист предупредил вас о возможности тяжелой формы адаптации у вашего ребенка, то лучше отдать его в детский сад не в три года, а немного позже, по мере совершенствования его адаптационных механизмов. Психологи выдвигают еще один довод против того, чтобы отдавать малыша в сад в три года, как это почему-то принято. О кризисе трех лет написано и сказано много, и любая мало мальски грамотная мама о нем наслышана. В возрасте трех лет малыш впервые начинает ощущать себя как личность и хочет, чтобы это видели и другие. Но нам, по крайней мере, на первых порах, легче и привычней, чтобы все оставалось по-старому. Поэтому ребенок вынужден отстаивать перед нами свою личность, и психика его в этот период находится в крайней степени напряжения. Она становится ранимее, чем прежде, острее реагирует на различные обстоятельства окружающей среды. И вот как раз именно в то время, когда ваше дитя как никогда нуждается в вас, в вашем понимании, а главное — поддержке, когда вам необходимо щадить его ослабленную нервную систему, вы, как будто бы специально, дополнительно к психологической нагрузке кризиса трех лет невольно взваливаете на плечи малыша еще один тяжелый груз. Груз адаптации к детсаду. По законам нашей страны, мать может выходить на работу, когда ребенку исполнится три года. Для кого-то этот выход, возвращение к прежней жизни является желанным и долгожданным, для кого-то — необходимостью. Но прежде, чем принимать решение о выходе на работу, посмотрите внимательно на своего ребенка: если кризис трех лет в полном разгаре, то лучше переждать этот период, тем более что длится он не так долго. Специалисты называют период привыкания к саду адаптационным. Он бывает легким, быстрым и почти безболезненным, а бывает — тяжелым, максимально выраженным. Это зависит от многих факторов, начиная с условий протекания беременности и кончая особенностями центральной нервной системы ребенка и стиля воспитания, принятого в семье. Обычно опытный врач-педиатр может точно определить, насколько легко или сложно будет протекать адаптационный период у вашего малыша. Но при любом прогнозе негативные сдвиги в организме ребенка все же неизбежны. То, что вы наблюдаете в поведении малыша, лишь надводная часть айсберга. Весь организм и психика ребенка в это время постоянно находятся в сильном нервно-психическом напряжении. Можно сказать, что ваш ребенок пребывает, в лучшем случае, на грани стресса, а скорее всего, ощущает его в полной мере. Если выраженность стресса минимальна, то в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного периода, как о страшном сне. Но это в случае легкой адаптации.

Если же стресс в полной мере овладел ребенком (при тяжелом типе адаптации), то будьте готовы — в скором времени произойдет срыв, и он, скорее всего, заболеет. В психологии выделяют три степени адаптационного периода: - легкая адаптации: к 20 дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений; - адаптация средней тяжести: поведенческие реакции восстанавливаются к 30 дню пребывания в детском учреждении. Нервнопсихическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость до двух раз срокам не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился; - тяжёлая адаптации: характеризуется значительной длительностью (от двух до шести месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений. Педагоги ДОУ стремятся к тому, чтобы ребенок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации, и всячески предупреждают и не допускают проявлений тяжелой адаптации. Именно поэтому необходима такая организация жизни ребенка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Адаптация — это не только процесс привыкания ребенка к дошкольному учреждению на первых порах, но и выработка 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, возникновению отрицательных форм поведения.

 Чтобы этого не произошло, необходим комплексный подход к решению проблемы адаптации.

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе. Для создания эмоционально благоприятной атмосферы в группе необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пойдет адаптация. Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни - они слишком большие, не такие, как дома. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно "одомашнить" группу. Зрительно уменьшить помещение, сделать его более уютным, красивые занавески на окнах, бордюр по верхнему краю стены. Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовывала маленькие "комнатки", в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо, если в группе имеется небольшой "домик. Желательно рядом с "домиком" разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека. Необходим в группе спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем. Психологи и физиологи установили, что изодеятельность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами, на прикрепленном к стене листе бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно. Умиротворяюще действуют на детей игры с песком с водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие. Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой, отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает, не дает возможности расслабиться и уснуть. Такая простая вещь, как прикроватная занавеска, может решить ряд проблем: создать ощущение психологического комфорта, защищенности, придать спальне более уютный вид, а главное - эта занавеска, которую сшила и повесила при ребенке мама, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать. В период адаптации надо временно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т.п. Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке. Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться. Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе "семейный" альбом с фотографиями всех детей группы и их родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких.

2. Работа с родителями, которую необходимо начинать до поступления ребенка в сад. Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей. Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребенка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности. Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребенка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми. Причем желательно приводить малыша не только на утреннюю, но и на вечернюю прогулку, когда можно обратить его внимание на то, как мамы и папы приходят за детьми, как они радостно встречаются. В первые дни стоит приводить ребенка в группу позже 8 часов, чтобы он не был свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой. Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко, улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы, ребенок тоже тревожится. Поэтому задача воспитателя - успокоить прежде всего взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребенок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации. 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.

3. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направленная на формирование эмоциональных контактов "ребенок -взрослый" и "ребенок - ребенок». Основная задача игр в адаптационный период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д. Например: "Пришел Петрушка", "Выдувание мыльных пузырьков", "Хоровод", "Догонялки", "Солнечные зайчики", и т.д. В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно "пальчиковыми" играми. Кроме того, эти игры обучают согласованности и координации движений: "Кто в кулачке", "Игра с кистями рук" и т.д. Такие игры, как "Книжка - угадай-ка", "Вместе с мишкой", "Чертим разные фигуры", «Игры с куклой» не только ободрят робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку. Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мячи. Если дети не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойные игры. В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность. Безусловно, в проведении любого процесса главная роль принадлежит воспитателю. Создавая у ребенка положительное отношение ко всем процессам, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми и детьми, он обеспечивает решение воспитательно образовательных задач уже в период привыкания ребенка к новым условиям и те самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного процесса. Для того, чтобы помочь малышу преодолеть коммуникативный барьер, целесообразно постараться научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей, подождать, пока другой ребёнок поиграет и т.п.). Безусловно, время пребывания ребёнка в детском саду в период адаптации строго индивидуально.

 Однако не следует в первый же день оставлять малыша надолго. Специалисты-психологи рекомендуют следующую примерную схему: 1-2 день – оставьте ребёнка на 2-3 часа. Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребёнком в группе, кормить его, а тем более укладывать спать не стоит. Малыш должен знать, что это должен делать воспитатель. 3-6 день – заберите ребёнка сразу после обеда, до сна. Лучше рассчитать время так, чтобы прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу (опоздай Вы немного, и крохе придётся пережить несколько неприятных минут тревожного ожидания мамы). Со вторника второй недели (после выходных, в понедельник, всё ещё щадящий график) малыш уходит домой в полдник. И лишь с третьей недели можно оставлять ребёнка на целый день. В период адаптации необходимо быть особенно внимательным и чутким к малышу. Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Удивляйтесь, радуйтесь успехам Вашего малыша и обязательно хвалите его. Ваши беседы должна быть наполнены положительными эмоциями. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьёз, относятся с уважением к его проблемам, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным. Общеизвестно, что единство семейного и общественного воспитания создает необходимые условия для всестороннего гармоничного развития детей. Однако поступление ребенка в детский сад нередко бывает сопряжено с тяжелыми переживаниями, снижением активности и даже заболеваниями. При поступлении ребенка в дошкольное учреждение происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного. Четкий режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Возрастная незрелость системы адаптационных механизмов приводит к психическому напряжению, в результате нарушается сон, аппетит, появляются различные страхи, малыш отказывается играть с другими детьми, часто болеет. Педагогам ДОУ необходимо понять интересы, стремления каждого поступающего в детский сад малыша, или, говоря словами В.А. Сухомлинского, «проникнуть в духовный мир ребенка», чтобы правильно и эффективно организовать процесс адаптации в условиях дошкольного учреждения. Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатом, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования. Психологи уверены (и это подтверждают конкретные научные данные), что дети, посещающие детский сад, и физически, и психически гораздо более устойчивы и гораздо быстрее развиваются. Никакие суперняни, никакое дозированное общение со сверстниками в песочнице во дворе под присмотром бабушки не дадут вашему ребенку такой школы жизни, как пребывание в детском саду. А период привыкания обязательно заканчивается.