

Как помочь ребёнку в период адаптации?

Оформляя ребёнка в детский сад, родители часто переживают: как встретят ребёнка? Будет ли ему хорошо в детском саду!? Как его будут поить, кормить, укладывать спать? Волнение это вполне объяснимо: родители впервые оставляют ребёнка с незнакомыми людьми. До этого всё происходило на их глазах. Было внимание, любовь всех близких. А будут ли любить ребёнка в детском саду!?

Это волнение усугубляется, если ребёнок не хочет расставаться с привычками и близкими, отказывается идти порой в группу. Мама проникается ещё большим сочувствием к ребёнку, порой в ущерб интересам воспитателей, или стараясь не реагировать на слёзы ребёнка, молча ведут их в детский сад. Все ли дети ведут себя одинаково при поступлении в детский сад? Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают чем им заняться, и начинают играть. Другие, делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи, проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Чем же объясняется такое разное поведение детей!?

Причины могут быть разными: отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения; наличие отрицательных привычек; неумение занять себя игрушкой; несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков и многое другое.

Однако, главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребёнка опыта общения со взрослыми и со сверстниками. Особенно при вхождении в группу страдают те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама-ребёнок, бабушка-ребёнок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта, весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребёнку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателями. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми, определяют характер поведения.

Когда у ребёнка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться ото всех. Такой ребёнок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними людьми, льнёт к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке. Дети, у которых уже имеется положительный опыт общения со сверстниками и взрослыми, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро. Чем шире у ребёнка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребёнка, тем ему труднее.

Общение ребёнка связано с игрой, учёбой, трудом, оно воспринимается, как само собой разумеющийся процесс. Поэтому взрослые учат ребёнка играть, учиться, трудиться и довольно редко учат умению общаться. Научить ребёнка вступать в общение со взрослыми и детьми — важная задача при подготовке его к поступлению в детское учреждение. Особое значение в период адаптации и привыкания ребёнка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и так далее.

Очень трудно даётся детям перенос сформированных навыков в новую обстановку. В связи с этим при поступлении в детское учреждение наблюдается временная их утрата. Поэтому необходимо не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать выполнение бытовых правил в разных ситуациях, пояснять их значение. Дети, у которых в соответствии с возрастом сформированы и навыки общения, и культурно-гигиенические навыки, быстро и безболезненно привыкают к условиям ДОО, успешно развиваются умственно и нравственно, растут крепкими и здоровыми.

Примерные сроки и критерии успешной адаптации ребенка к детскому саду

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

1. Легкая адаптация

Сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.

Физиологические критерии:

Здоровье

В период адаптации – заболевание не более одного раза сроком на 10 дней.

Аппетит

В первые дни может быть снижен, затем нормализуется. Отказа от еды не наблюдается.

Сон

В первую неделю возможны проблемы с засыпанием, сон может быть непродолжительным. К 20 дню сон нормализуется.

Психоэмоциональные критерии :

Эмоциональный фон

Настроение бодрое, заинтересованное, может сочетаться с утренним плачем. Преобладает спокойное эмоциональное состояние, однако это состояние не стабильно. Любой новый раздражитель влечет за собой возврат как к положительным, так и к отрицательным эмоциональным реакциям.

Поведение

В первые дни возможно проявление пассивно-разрушительной активности, направленное на выход из ситуации — это активный двигательный процесс. Активность ребенка направлена на восприятие и переработку информации. Активность может проявляться как в речевом, так и в действенном плане это смех голосовые реакции.

2. Адаптация средней тяжести

Сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;

Физиологические критерии:

Здоровье

Заболевают не более 2 раз за этот период сроком до 10 дней. Возможны изменения вегетативной нервной системы.

Может снизиться вес, могут появиться тени под глазами, бледность, потливость. Восстановление происходит через 20-40 дней.

Аппетит

Аппетит снижается. В первые дни возникает отказ от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней.

Сон

Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через 20-40 дней.

Психоэмоциональные критерии:

Эмоциональный фон

Наблюдается подавленность, напряженность, пассивное подчинение. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач, или, наоборот, заторможенность. Постепенно, обычно к 20 дню, эмоциональное состояние нормализуется.

Поведение

Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Возможен отказ от участия в деятельности, в игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная и кратковременная, речью может не пользоваться.

3. Тяжелая адаптация

Длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Физиологические критерии:

Здоровье

Часто болеют, более 3 раз за период. Изменение вегетативной нервной системы. Появляются признаки невротических реакций. Шелушение кожи, диатез, бледность, потливость, тени под глазами, вес может снижаться.

Возможны нарушение стула, неконтрольный стул, невротическая рвота.

Аппетит

Аппетит снижен. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой пище. Может отказываться от самостоятельного

приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню.

Сон

Плохо засыпает, сон короткий, прерывистый. Во время сна наблюдаются всхлипывания, могут вскрикивать во сне.

Восстанавливается примерно к 60 дню.

Психоэмоциональные критерии:

Эмоциональный фон

Отсутствие активности при стертых отрицательных и эмоциональных реакциях (тихий плач хныканье, страх, ступорозное состояние без попыток активного сопротивления) Настроение безучастное много и длительно плачет.

Поведение

Пассивное поведение. Активность отсутствует. Часто отрицание любой деятельности