

Что надо знать родителям об адаптации детей к детскому саду

Ребенок первый раз пошел в детский сад. Это стрессовая ситуация для всей семьи. Не все родители знают об этапе адаптации ребенка среди других людей, новых предметов и в новом жизненном пространстве. Об этом и многом другом на консультации родителям должен рассказать педагог-психолог детского сада.

Что такое адаптация

Адаптация (от лат. *adaptare* — приспособлять) — процесс вхождения ребенка в новую для него среду. Это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения, что предполагает избегание опасных, неблагоприятных для индивидуума ситуаций. Часто процесс адаптации сопровождается болезненным привыканием к новым условиям.

Строгий режим дня, отсутствие родителей в течение длительного времени, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, которое таит в себе много неизвестного, другой стиль общения — все это создает для ребенка стрессовую ситуацию и может вызвать у него защитную реакцию в виде плача, от еды, сна, общения с окружающими. У ребенка появляется торможение, возникают ориентировочные реакции, напряженное состояние, он попадает под целый комплекс воздействий. Возникает синдром адаптации — неспецифическая реакция защиты (страх, отрицательные эмоции и т. п.), вызываемая воздействием разнообразных внешних раздражителей, стрессоров. Сочетание отрицательных симптомов вызывает «тоску по дому» — так называли адаптацию в прошлом (это состояние было описано еще в 1848 г.).

Период привыкания ребенка к новым социальным условиям делится на три этапа:

1. Острый период, или период дезадаптации, — характеризуется рассогласованием между привычными поведенческими стереотипами и требованиями новой микросоциальной среды. В это время наиболее выражены изменения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, в речевой активности, игре, появляются изменения в деятельности нервной системы.

2. Подострый период, или адаптация, — ребенок активно осваивает новую среду, вырабатывая соответствующие ей формы поведения. Постепенно уменьшаются изменения в деятельности разных систем — это происходит не синхронно. Прежде всего, нормализуется аппетит (в течение 10–15 дней), но продолжительны нарушения сна и эмоционального состояния, медленнее развиваются игра и речевая активность (40–60 дней).

3. Период компенсации, или адаптированности, — нормализуются все регистрируемые показатели.

Ориентировочная реакция — совокупность сенсорных и двигательных реакций организма, направленных на лучшее восприятие изменений внешней или внутренней среды. По И.П. Павлову — рефлекс «Что такое?», реакция организма человека, вызываемая новизной раздражителя.

В зависимости от характера и особенностей протекания первых двух периодов выделяются легкая, средняя и тяжелая степени адаптации.

Легкая степень — к 20му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и

взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

Средняя степень — к 30му дню пребывания поведенческие реакции восстанавливаются, несколько замедляется нервно-психическое развитие, снижается речевая активность. Заболеваемость — до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений, но с некоторым снижением веса.

Тяжелая степень — поведенческие реакции нормализуются к 60му дню. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1–2 квартала. Респираторные заболевания более трех раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение двух кварталов.

Что характерно для поведения ребенка в период адаптации

В период адаптации к ДОО ребенок подвержен частым простудам. Страдает иммунитет, естественная защита ребенка от болезней уменьшается. Болезни прерывают процесс адаптации, и после выздоровления он начинается заново.

В первые дни посещения детского сада ребенок может разучиться о себе заботиться: самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться и раздеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком.

В речи начинают превалировать глаголы, существительных и прилагательных становится гораздо меньше. Ребенок говорит односложными предложениями, кратко, может забыть многие слова.

Угасает познавательная деятельность, поэтому ребенок перестает тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Он становится или слишком медлительным, или слишком активным. В последнем случае важно не путать активность, обусловленную врожденным темпераментом, и нездоровую активность — следствие стресса.

Проблемы со сном и аппетитом. Ребенок не может уснуть днем, часто сидит на кровати и плачет, с течением времени это состояние сменяется беспокойным сном с частыми пробуждениями. Он может почти полностью отказываться от еды. Но возможна и обратная ситуация: резкое усиление аппетита и обжорство.

Что испытывает ребенок в этот период?

Отрицательные эмоции. Они присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Разница в степени проявления — от испорченного настроения до настоящей депрессии.

В таком состоянии ребенок может часами сидеть с отсутствующим видом, не желая ни есть, ни играть. Все его внимание в это время сосредоточено на ожидании родителей, на приходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику. Потом ребенок вновь впадает в безучастное состояние. Или неожиданные вспышки активности и агрессии по отношению к окружающим.

Ребенок в период адаптации — живая модель стрессового состояния.

Страх. Это состояние испытывает каждый ребенок, привыкающий к детскому саду.

Он вызван новой обстановкой, присутствием воспитателей, других детей, а самое главное — уверенностью ребенка в том, что родители не придут за ним. Разлуку с ними он может воспринимать как предательство, признак ненужности и свидетельство того, что его бросили, отдали чужим тетям. К тому же ребенок не

знает, как вести себя в новых условиях, он переживает, что его действия не будут одобрены окружающими детьми и воспитателями, что над ним будут смеяться.

Злость, гнев. Ребенок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто к нему подойдет. При этом поводом для злости может стать любой пустяк.

Что влияет на степень тяжести адаптации

Существуют факторы риска, которые увеличивают вероятность проявления тяжелой степени адаптации.

Первая группа относится к дородовому периоду: токсикозы, заболевания, перенесенные матерью во время беременности, и сопряженный с ними прием лекарств; курение матери, стрессы, конфликты, употребление алкогольных напитков, работа на потенциально вредном производстве. Частое употребление алкогольных напитков отцом перед беременностью матери — тоже фактор риска развития в будущем тяжелой степени адаптации ребенка к детскому саду.

Тяжело придется в детском саду ребенку, которому внушали, что он принц и все должны выполнять любые его капризы.

Вторая группа — к процессу родов: осложнения, возникшие при родах; родовая травма у ребенка, перенесенная им асфиксия; операции, проведенные хирургами при родах. Сюда же относится несовместимость резус-фактора крови матери и ребенка.

Третья группа — к послеродовому периоду: недоношенность ребенка, а также переносимость; масса тела при рождении более 4 кг; частые болезни ребенка в первый месяц жизни; курение и употребление алкогольных напитков матерью во время грудного вскармливания. А также:

- частые инфекции у ребенка до трех лет;
- наличие у него заболеваний — рахита, анемии, паратрофии, гипотрофии, диатеза;
- хронических заболеваний (порок сердца, пиелонефрит и проч.);
- отсутствие процедур закаливания, проводимых с ребенком;
- задержка нервного или психического развития;
- отсутствие общения с ровесниками и взрослыми людьми;
- отличия в режиме дня дома и в детском саду;
- излишне строгое воспитание;
- неудовлетворенность и депрессия матери;
- плохие материальные и бытовые условия жизни, неблагоприятный эмоциональный климат в семье, конфликты между родителями;
- неполная семья, ребенок — первенец или вообще единственный в данной семье.

Ряд перечисленных факторов имеет необратимый характер, и родители никак не могут изменить их. В частности, это факторы, связанные с течением беременности и родами. Однако кое-что семье под силу нейтрализовать, и чем раньше это будет сделано, тем легче и быстрее ребенок сможет адаптироваться к детскому саду.

Что важно сделать до начала посещения ДОО и в период адаптации

1. Проконсультироваться с участковым врачом, насколько тяжелой ожидается адаптация. Проводить назначенные врачом оздоровительные мероприятия.

2. Устранить факторы риска, увеличивающие вероятность тяжелого периода адаптации: скорректировать домашний режим в соответствии с режимом детского сада, расширить круг общения ребенка, начать закаливать ребенка.

3. Начать подготовку к посещению ДОО за 1–2 месяца — тренировать у малыша адаптационный механизм, готовить его к тому, что однажды ему придется менять поведенческую модель, приучать к самостоятельности и самообслуживанию. Предупредить заранее о предстоящей временной разлуке — чтобы потом это не стало шокирующей новостью.

4. Постоянно говорить ребенку, что его любят и дорожат им. При этом важно, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка. Решение каких бы то ни было проблем (переезд, развод, переселение ребенка в другую комнату, а также рождение ребенка) лучше отложить на время. Поток новых впечатлений и информации может быть губителен.

5. Создать у ребенка положительные ожидания. Рассказать, что детский сад — это место, куда дети приходят играть, там он найдет много новых игрушек и товарищей по играм. Привести в пример старших братьев и сестер, которые уже ходят в детский сад. Не пугать садиком! Нельзя, чтобы он считал посещение детского сада наказанием.

Воздержаться от нелестных высказываний в адрес ДОО или воспитателей в присутствии ребенка.

6. Выбрать детский сад по месту жительства, чтобы не возить далеко ребенка и чтобы он мог там встретить знакомых по детской площадке детей.

7. Заранее познакомить ребенка с воспитателями. Рассказать, как общаться с ними, особенно в трудных ситуациях, а также с детьми. Что делать, если его обижают.

8. Сообщить об индивидуальных особенностях ребенка воспитателям и медицинскому работнику ДОО.

9. Не нервничать перед посещением детского сада. Тревога родителей легко считывается детьми.

10. Начать посещение ДОО с четверга. Двух дней до выходных ребенку будет более чем достаточно. За субботу и воскресенье он сможет обдумать новый полученный опыт.

11. Спрашивать, как прошел день в детском саду — что было на обед, во что играли, чему учила воспитательница?

12. Самостоятельно запланировать ребенку каникулы — неделю или две в два-три месяца, когда он сможет посидеть дома и отдохнуть от товарищей и игр.

13. Не наказывать за капризы. Не обращать внимания на выходки ребенка.