АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД К ДЕТСКОМУ САДУ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА / 2-3 ГОДА/

Адаптация ребенка к новым социальным условиям может протекать болезненно. Когда ребенок впервые приходит в детский сад, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка.

Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т.п. Обращение персонала с детьми также резко отличается от того, к которому они привыкли дома. Новая обстановка выводит ребенка из равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции.

Любая адаптация – это приспособление индивида к новым условиям существования. Адаптация делится на биологическую и социальную.

Биологическая – изменение физиологической активности органов и их систем ребенка в ответ на изменение условий существования. Так, в условиях тяжелой адаптации в ДОУ у ребенка возможны замедление речевого, психического развития, и задача воспитателей и родителей помочь ребенку в процессе адаптации по возможности облегчить процесс адаптации.

Социальная адаптация – формирование новых социальных отношений и связей ребенка в группе. Речь является при этом очень важным связующим компонентом между детьми.

Биологическая и социальная адаптация тесно взаимосвязаны, что отражается, например, в снижении функциональной активности организма в период возникновения сложных социальных взаимоотношений, что проявляется в снижении иммунитета малыша, например, в период адаптации.

Цель адаптационного периода – приспособление малыша к новым условиям его существования. Необходимо понимать, что сложности будут, но их можно преодолеть совместными усилиями воспитателей, психолога и родителей .

Задачи:

1. Благополучное изменение физиологической активности органов и их систем ребенка в ответ на изменение условий существования.
2. Благополучное формирование новых социальных отношений и связей ребенка в группе.

Если совместные усилия взрослых помогут новичку пережить хотя бы однажды, хотя бы в малом радость успеха, утвердиться в получении какого-либо результата и почувствовать свою нужность в группе — тогда ребенок будет открыт и подготовлен к дальнейшей жизни в детском саду.

По существующим литературным данным, адаптация ребенка к яслям в 2- 3 года длится – от 2-3 недель до 1 месяца.

Адаптацию 2- 3-хлетнего малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая , тяжелая и средняя.

Первые признаки того, что

Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет, что связано в первую очередь с нежеланием ребенка идти в детский сад. Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.

При тяжелой адаптации возможен ее срыв, который может привести к психосоматическому заболеванию ребенка:

Разлука → страх → стресс → срыв адаптации → болезнь.

Второй тип адаптации - легкая, противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно, ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации физиологические "срывы" все же возможны.

И последний тип адаптации - средняя, когда малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Этот период может длиться до двух-трех месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать

ребенок адаптировался:

1. ***хороший аппетит;***
2. ***спокойный сон;***
3. ***охотное общение с другими детьми;***
4. ***адекватная реакция на любое предложение воспитателя;***
5. ***нормальное эмоциональное состояние.***

К невротическим реакциям, сопровождающим срыв адаптации, можно отнести:

1. пристрастие к личным вещам;

2. наличие страхов;

3. неуправляемое поведение;

4. стремление спрятаться от взрослых;

5. истерические реакции.

Советы родителям.

Заранее начинайте говорить с ребенком о детском саде, обращая особое внимание на положительные стороны.

Нужно говорить о предстоящем посещении детского сада, как о радостном событии, ни в коем случае не как о наказании ("вот пойдешь в сад, там не будут смотреть, что ты кашу не ешь - заставят..." Описывайте, как красочно будет на утренниках, какие интересные занятия (рисование красками, лепка, физкультура и т.д.), что в группе у каждого ребенка есть своя кровать, стульчик, что дети вместе кушают, спят, играют, гуляют на улице. Если

у Вас есть теплые воспоминания о своем детсадовском детстве, поделитесь ими с ребенком. Не пугайте малыша воспитателем - настраивайте ребенка (и себя) на добро, внимание, понимание.

- ***Ребенок должен быть готов к разлуке с Вами.***

Выясните, насколько трудно ребенку оставаться без Вас. Чтобы ребенок безболезненно переносил разлуку с родителями, он должен расти в дружеской, гостеприимной семье, в доме - гости, родственники, малыш "выходит в свет" - общается с другими детьми в присутствии мамы. Семья, ведущая замкнутый образ жизни, не учит ребенка контактировать с незнакомыми людьми - малыш будет сильно переживать из-за разлуки с родителями. Хорошо, когда у мамы есть возможность ненадолго оставлять малыша на кого-то из семьи (папа, бабушка). Если малыш остро реагирует на расставание с родителями, до садика он не дорос. Признаки готовности к недолговременной разлуке: малыш может оставаться без родителей со знакомыми взрослыми, легко завязывает знакомства, проявляет интерес к детям, которых видит впервые.

- ***Необходимо, чтобы малыш был открыт для общения со сверстниками.***

Чтобы в обществе своих ровесников ребенок чувствовал себя хорошо, нужно еще до начала посещения детского сада способствовать его общению с другими детьми. Если в ближайшем окружении нет сверстников, водите ребенка туда, где есть много детей. Важно объяснять ребенку поведение и чувства других детей (например, ребенок говорит, что его новый знакомый - жадина, взрослый может объяснить, что этот ребенок еще не научился играть с другими детьми, ему сложно отдать свою игрушку незнакомому ребенку, ему, наверное, грустно, может быть, у него плохое настроение, а мы можем помочь, развеселить).

- ***Важно знать и учитывать - экстраверт или интроверт Ваш ребенок*.**

Важно знать об особенностях характера ребенка и учитывать их. Например, ребенок-экстраверт и ребенок-интроверт по-разному себя ведут, реагируют на замечания, адаптируются к садику. ***Экстраверты*** быстрее попадают под влияние других, поэтому нужно интересоваться, с кем он дружит. Экстраверты могут быть драчливыми и сами бывают битыми, они доверчивы. *При подготовке к садику нужно наладить режим дня, учить планировать свои действия и доводить их до конца.* ***Интроверты*** обычно тихие, сложно определить, что у такого малыша творится в душе, такой ребенок не заводит много друзей и это - нормально, если ребенку комфортно и спокойно. Такому ребенку нужно помочь найти друзей и стараться больше ему доверять.

- ***Определите индивидуальную готовность ребенка.***

Каждый ребенок развивается индивидуально. При правильной организации дня, соблюдении режима, хорошем здоровье в2- 3 года малыша можно и нужно отдать в детский сад. Но взрослым часто не хватает педагогической культуры, психологических, этических, практических знаний. И ребенок приходит в сад не готовым психологически, физически, эмоционально.

Малыш должен знать *значение слов "можно", "нужно", "нельзя", "опасно". При воспитании в семье необходимо соблюдать последовательность, единые требования и правила*. Необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы ребенка. Рассмотрим некоторые из них, ведь адаптация у каждого протекает по- разному.

***Уравновешенные, подвижные дети*.** Живые, эмоциональные, преобладает хорошее, бодрое настроение. Улыбчивые, чувства легко меняются: плачет, но может легко отвлечься, успокоиться, не зацикливается на одном настроении. Разговаривают живо, с выразительной интонацией. Движения точные, быстрые. Засыпают такие дети быстро, сон глубокий. Просыпаются веселыми, бодрыми. Навыки формируются (и забываются) быстро. Также быстро меняются желания и интересы. Если такими детьми не заниматься, это может привести к отсутствию усидчивости и настойчивости. Таким детям свойственно высокое мнение о себе, стремление к лидерству. Необходимо развивать терпеливость, умение доводить начатое дело до конца.

***Возбудимые, неуравновешенные дети*.** Эмоциональные, вспыльчивые, легко раздражаются. Сон беспокойный, но просыпаются быстро. Если с утра портится настроение, то общее состояние подавленности сохраняется надолго. Разговаривают быстро, отрывисто, выразительно, движения резкие, иногда порывистые. В преодолении препятствий настойчивы, но раздражительны, нетерпеливы. С таким ребенком нужно быть требовательным и терпеливым. Нужно объяснять то или иное требование, поручения просить проговаривать вслух ("скажи, что ты сейчас будешь делать, что сделаешь после?"). Нужно играть вместе в игры, развивающие внимание и произвольность.

***Медлительные дети*.** Внешне они спокойны, уравновешенны, сдержанны. Чувства таких детей глубокие, они могут испытывать сильные привязанности. При кажущейся необщительности такие дети имеют близких друзей, при расставании с которыми долго переживают. Перед сном такой ребенок ведет себя спокойно, может долго лежать с открытыми глазами, просыпается веселым, разговаривает неторопливо. Часто не может правильно выразить мысль, хотя словарный запас богатый. К новой обстановке привыкает медленно, в общении с незнакомыми людьми скован. К любому делу готовится заранее, основательно. При воспитании такого ребенка важно обращать внимание на развитие инициативности, любознательности, важно быть терпеливым, помогать ребенку ориентироваться во времени. Надо учить ребенка выражать свои эмоции: пожалеть, порадоваться за другого, предложить свою помощь.

***Чувствительные, ранимые дети*.** В воспитании таких детей особенно важно соблюдать режим дня, не преувеличивать их возможности, т.е. давать посильные задания и вовремя помогать. При посторонних нельзя акцентировать внимание на проявлениях застенчивости. Такие дети часто боятся спать в темной комнате, склонны и к другим страхам. У него быстро меняется настроение, причем его эмоциональное состояние зависит от настроения, поведения взрослого - Ваша раздражительность вызовет у такого

малыша состояние тревожности, истерику. Важно относиться к ранимому ребенку по-доброму, с пониманием, без критики и высмеивания, тогда его страхи, застенчивость постепенно пройдут, малыш станет доверчивым и общительным. В новой обстановке чувствительный ребенок неуверен, испытывает страх, к детскому саду привыкает долго. Зато этот ребенок добрый, отзывчивый. Для лучшего понимания особенностей адаптации детей раннего возраста рассмотрим их физиологию и психологию поближе.

Материалы подготовила воспитатель 1-ой младшей группы Кузьменко О.В.