

Внимание: Адаптация!



Воспитание в дошкольном учреждении имеет много преимуществ перед воспитанием в семье, особенно если ребенок единственный. Но, когда ребенок начинает посещать детский сад он проходит определенный период адаптации. Адаптация – в переводе с латинского «приспособление». Она подразумевает психическое здоровье детей, т.е. гармонию с самим собой и окружающим миром. Адаптация как приспособление организма к новой обстановке включает широкий спектр индивидуальных реакций в зависимости от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, конкретного характера семейных отношений и воспитания.

Адаптация может быть

- **Легкая** – до 5 дней, ребенок адекватно ведет себя в коллективе, легко вступает в контакт, умеет занять себя, адекватно реагирует на замечания; прибавляет в весе, болеет не чаще обычного;
- **Средняя** – 15 дней – 3 недели, ребенок вступает в контакт, напряженность постепенно спадает, играет; при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может заболеть, есть признаки психического стресса;
- **Тяжелая** – 25 дней – 5 недель, контакт устанавливается только с помощью родителей, не реагирует на похвалу, плачет; ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить физическое и психическое истощение;
- **Дезадаптация** – более 5 недель, Эмоциональное состояние зависит от родителей, так как именно родители сомневаются, что он не сможет освоиться в детском саду.

От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и семье.

К сожалению, этот процесс протекает зачастую, сложно и болезненно. Ребенок может отказываться от еды, сна, общения со сверстниками и взрослыми, у него появляются нежелательные для этого возраста привычки, от которых он уже избавился, например, снова начинает сосать палец, грызть ногти.

От чего же возникает такое поведение?

Дело в том, что в период адаптации ребенка к новым условиям жизни происходит своеобразная ломка, переделка сформированных стереотипов, касающихся определенного режима: укладывания, кормления и т.д., а также стереотипов общения. Например, довольно часто при поступлении ребенка в дошкольное учреждение выясняется, что он приучен засыпать только в том случае, если рядом ложится мама. Еще, малыш до двух – трех лет был лишен возможности общаться со сверстниками, хотя потребность в этом у него была. Впервые же дни пребывания в детском саду у такого ребенка возникает множество серьезных проблем – ведь навык общения у него не сформирован.

Даже в том случае, когда дома стараются воспитывать малыша правильно (с педагогической точки зрения), в каждой семье есть свои особенности, а в соответствии в этом формируется

и разные привычки. Во многих семьях с детьми много занимаются, играют, но одни родители сажают при этом ребёнка к себе на колени, другие - за обеденный стол, третьи за детский, маленький. Именно так привыкает малыш играть и общаться с взрослыми, именно этого он требует в детском саду.

Тяжело адаптируются дети:

· Единственные в семье;

· Чрезмерно опекаемые родителями и многочисленными родственниками;

· Поздние;

· Слишком привязанные к матери дети и зависимые от нее;

· Нервно и соматически ослабленные дети, быстро устающие от шума, с большим трудом засыпающие днем и имеющие плохой аппетит.

Проблемы адаптации у детей со стороны семьи

Эмоциональное состояние матери влияет на адаптацию, поскольку повышает беспокойство за ребенка и создает ответную зависимость от его эмоционального состояния. Особенно это влияет на мальчиков, эмоционально зависимых от матери и не обладающих психологической защитой со стороны отца, отсутствующего в семье.

Осложняющим фактором являются конфликты в семье. Если родителям трудно контролировать себя в эмоциональных проявлениях, являются конфликтными, не уверены в себе, нетерпимы к чужому мнению, подозрительны и насторожены (особенно матери), то все это окажет отрицательное воздействие на адаптацию ребенка к детскому саду.

Часто родители, несмотря на стремление ребёнка сделать что-то самостоятельно, пытаются помочь ему – так быстрее, меньше хлопот, а значит тормозят развитие навыков самообслуживания. В детском саду такой ребёнок будет чувствовать себя беспомощным, не приспособленным к таким условиям.

Хуже всего себя чувствуют в новых условиях мальчики и девочки с флегматическим темпераментом (если мама у них с холерическим темпераментом), гораздо легче процесс адаптации протекает при холерическом темпераменте. Флегматики не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Дети с флегматическим темпераментом в ответ на стресс склонны скорее затормаживаться, чем возбуждаться, в то время как дети с холерическим темпераментом, наоборот, будут в первую очередь возбуждаться, а не затормаживаться.

Итак, при поступлении в детский сад малыш не только расстается на длительный период с близкими людьми, но и оказывается в ситуации, в которой от него часто требуется другое поведение. Все это может вызвать сильный стресс в виде негативных различных реакций, плача и даже серьезных заболеваний. Ребенок становится более возбудимым, обидчивым, плаксивым и боязливым. Это объясняется тем, что для детей второго года жизни характерными являются страхи перед незнакомыми людьми. Страхи в ряде случаев будут более значимой причиной затруднений детей в адаптации, чем само по себе изменение жизненного стереотипа, привычного уклада жизни, которое тоже имеет место.

Как этого избежать?

Забота и любовь родителей (особенно матери) делают малыша более защищенным. Но ведь в жизни ему придется преодолевать множество психологических преград, а для этого нужно развивать у него инициативность и самостоятельность. Наблюдения показывают, что, если дети 2-3 лет самостоятельно решают «проблемы», возникающие в игре, они готовы к решению реальных жизненных задач, в том числе и в новых, непривычных условиях.