

Степени адаптации

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребята скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса.

Всего выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей дошкольного возраста.

Лёгкая адаптация

В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребят и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

- он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
- при обращении смотрит в глаза педагогам;
- способен озвучить просьбу о помощи;
- первым идёт на контакт с ровесниками;
- способен занять себя на короткий промежуток времени;
- с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
- адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;
- рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

Привыкание средней тяжести

В данном случае адаптационный период длится в детском саду не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, но говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив ещё рано.

При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

- с трудом расстаётся с мамой, плачет немного после разлуки;
- при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
- общается со сверстниками и воспитателем;
- придерживается озвученных правил и распорядка;
- адекватно реагирует на замечания;
- редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

Тяжёлая адаптация

Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. Иногда такие дети так и не могут адаптироваться к садику и приходится говорить об их дезадаптации, но это бывает чрезвычайно редко.

Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:

- нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
- отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
- нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
- агрессивность либо замкнутость;
- неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

При адаптации детей можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы Вам рассказать.

Существует определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:

-Тревога, связанная со сменой обстановки (ребенок до 3 лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей) и режима (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДОО).

Что предпринять, чтобы не допустить это:

1. Если у ребенка возникает тревога связанная со сменой обстановки:

А) Дайте ребенку в детский сад взять с собой свою вещь, так ему будет легче в незнакомой обстановке.

Б) Заранее познакомьтесь с группой и воспитателем, позитивно настраивайте ребенка: « В детском садике так весело, там такие хорошие ребята, там много интересных занятий, тебе там не будет скучно».

2. Чтобы ребенку не было сложно перестраиваться под режим детского сада, заранее приблизьте режим ребенка к режиму детского сада, ложите его спать во время, чтобы утром он вставал сам, приблизьте меню ребенка к меню детского сада.

Иногда дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в ДОО. Эти страхи-одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуации в саду приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Поэтому, заранее старайтесь расширить круг общения ребенка, чаще ходите в гости, знакомьтесь с новыми людьми на детских площадках, в

развлекательных детских центрах, ребенок должен привыкнуть к новым людям, не бояться знакомиться с незнакомыми людьми.

-Отсутствие навыков самообслуживания. Так же сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, заранее прививайте своему ребенку важнейшие навыки.

1. Самостоятельно одеваться и раздеваться. В идеале трёхлетки уже должны снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания (их можно скачать бесплатно в интернете).

2. Пользоваться ложкой/вилкой. Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.

3. Проситься и ходить на горшок. Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить в ночную вазу существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.

4. Воспринимать разную пищу. Для многих трёхлеток характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к садиковскому. Тогда завтраки и обеды в ДОО не станут напоминать войну между детьми и воспитателями.

5. Общаться со взрослыми. Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятна только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.

6. Играть с детьми. Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

-Избыток впечатлений тоже может повлиять на адаптацию. В дошкольном учреждении малыш испытывает много новых позитивных эмоций, с ним играют, лепят, рисуют, бегают и всячески развлекают, иногда возникают и

негативные переживания, если он повздорит со сверстником, кто-то отберет игрушку, нечаянно толкнет, или воспитатель в силу большого количества детей не уделит особое внимание малышу, от всего этого он может переутомиться и вследствие этого-нервничать, плакать, капризничать.

Что делать в таком случае:

1. Дома переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
2. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой. Вода очень успокаивает нервную систему.
3. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
4. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.