

КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ СПРАВИТЬСЯ С АДАПТАЦИЕЙ?



Заботливые родители задаются вопросом: «Как помочь малышу адаптироваться к детскому саду?». Для того, чтобы решить эту непростую задачу необходимо, прежде всего, понять, зачем Вы отдаете ребенка в дошкольное учреждение. Присмотр, уход, сохранение здоровья, питание и пр., безусловно, являются одной из задач ДОО, однако, это лишь средства реализации другой, более фундаментальной и глубокой задачи. Дело в том, что социализация (вхождение в мир людей, предметов, культурно выработанных правил их использования и поведения и т.п.) — важнейшая цель и суть воспитания.

Социализация ребенка проходит ряд существенных этапов и, являясь сложнейшим процессом, невозможна без вхождения в мир сверстников и общественных взрослых. Именно освоение нового мира социальных отношений и общественно-выработанных способов поведения является основной функцией дошкольного учреждения. Осознав это, многим мамам станет легче отпустить ребенка, предоставить ему больше самостоятельности, и, в конце концов, способствовать обретению им независимости от самих родителей. Этому же служит ограничение участия родителей в организованных группах и детских коллективах. Необходимо помнить, что с переходом на новый этап отношений с родителями, ребенок не теряет что-либо (безопасность, защиту, эмоциональную связь и т.д.), а, наоборот, приобретает новый опыт построения отношений с близкими людьми и миром, делает важный шаг в развитии.

Вашему малышу, впервые вошедшему в стены новой группы, предстоит непростой процесс адаптации.

Адаптацией принято назвать приспособление организма и личности к новой обстановке, а для ребенка дошкольное учреждение, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Процесс этот включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, семейных отношений и условий пребывания в дошкольном учреждении. Поэтому темпы адаптации у разных детей будут различны.

Одним из видов адаптации является физиологическая. Первый ее этап — «физиологическая буря». В ответ на большое число непривычных разнообразных воздействий, сопряженных с началом систематического воспитания, активизируются все системы организма ребенка. Это состояние может проявляться в чрезмерной возбужденности или подавленности, нарушениях сна и аппетита, резкой смене настроения, повышенной утомляемости, проблемах поведения, снижении иммунитета и т.п. Родителям следует понимать, какую высокую «цену» платит организм каждого ребенка в этот период и не проявлять чрезмерной требовательности. Необходимо быть чутким, снисходительным и стремиться создавать ребенку щадящий режим на протяжении всего этого непростого периода, длящегося две-три недели.

Вторым этапом адаптации принято считать неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит оптимальные варианты реакций на постороннее воздействие, происходит постепенная стабилизация, физиологическая «буря» начинает стихать.

Необходимо помочь ребенку добиться стабильности в его новой жизни. Прежде всего, это касается планирования режима дня, чередования нагрузки и отдыха, прогулки и сна, питанием. Сон, послеобеденный отдых и двигательная активность снимают чрезмерное напряжение, дают организму возможность восстановить силы и выплеснуть накопившуюся энергию. Учтите, что дополнительные занятия спортом, живописью, танцами и т.п. не являются отдыхом.

Описанный выше этап адаптации требует от родителей не меньшей чуткости чем первый, несмотря на то, что внешне он протекает намного спокойнее.

Третий, завершающий, этап характеризуется относительной стабильностью организма, ребенок вырабатывает и начинает применять устойчивые формы реагирования на сложные ситуации. Эта последняя стадия является самой короткой и приходится на шестую-седьмую неделю посещения ДОО. Продолжительность всех трех фаз физиологической адаптации приблизительно пять-шесть недель, а наиболее сложными являются первая и четвертая, на протяжении которых велика вероятность соматических заболеваний.

Важным аспектом подготовки ребенка к посещению детского сада является установление контакта с воспитателями. Новой в жизни ребенка, впервые идущего в детский сад, является и ситуация общения с этим общественным взрослым. Вдруг малознакомая еще женщина начинает активно участвовать в жизни ребенка: регламентировать многие моменты, вводить поощрения и запреты, ожидать послушания. Родителям необходимо продемонстрировать свое доверие и уважение к педагогам, дать ребенку почувствовать, что в саду его готовы принять и полюбить.

Кроме того, накануне поступления в детский сад полезно приблизить режим ребенка к принятому в ДОО. Это касается как чередование сна и бодрствования, так и рациона Вашего малыша. Очень важно, формировать у ребенка навыки самообслуживания, вводить запреты и ограничения с учетом возраста ребенка — так, чтобы требования детского сада шли в продолжение линии поведения в семье, а не противоречили ей. Согласованность требований всех участников воспитательного процесса (родителей и педагогов) является фундаментальным аспектом психического развития ребенка. В противном случае, Вашему малышу будет очень тяжело выбирать и лавировать между важными для него взрослыми, он может стать тревожным, подавленным, неуверенным в собственных силах

и стабильности мира вокруг себя. Важнейшая задача родителей — мотивация ребенка, формирование у него заинтересованности в посещении дошкольного учреждения. Конечно, некоторые дети, особенно те, у кого есть старшие братья и сестры, охотно пойдут в детский сад. Но многие нуждаются в поддержке. Прогуливаясь с малышом перед детским садом, следует комментировать игры детей, вызывать интерес к детской площадке и расположенным на ней предметам, создавать заинтересованность в присоединении к детскому коллективу. Если ребенок испытывает продолжительные трудности в адаптации к ДОО (длительный категорический отказ от пищи, расстройство настроения и сна, острые негативные переживания, соматическое ослабление), его вхождение необходимо сделать постепенным. Сначала следует привести ребенка в группу, познакомить с воспитателем и сверстниками, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем неделю-две можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. При устойчиво тяжелой адаптации необходимо обратиться к педагогам и психологу. Залог успешного посещения ребенком садика — контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать.

Чтобы облегчить ребенку социальную адаптацию к коллективу сверстников, стоит внимательно относиться к развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества еще до начала систематического посещения ДОО. Важно стимулировать и поощрять любые виды взаимодействия с другими малышами, предоставлять ребенку возможность участвовать в различных ситуациях общения (в том числе соревновательных). Необходимо научить малыша не пасовать перед проблемами, не бежать сразу за помощью, но и не отвечать на обиду агрессией. Однако не забывайте о том, что важнейшим является чувство безопасности и эмоциональной поддержки, которое должен воплощать в себе взрослый. Родителям необходимо проявлять живой интерес к успехам малыша, новым друзьям, заданиям, которые он выполняет, и трудностям, которые у него возникают.

Наиболее распространенный источник напряжения в период адаптации — это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Понять, что именно может помочь снять напряжение после детского сада: активные игры с братьями и сестрами, тихие прогулки с близкими, общение с домашними животными, сможет каждый чуткий родитель.

Обычно период адаптации заканчивается к концу первого месяца. Показателем хорошей адаптации может служить, например, такое высказывание: «Ну, все, мама, уходи. Мне надо играть идти» и бежит в группу, потому что там его ждут друзья и интересные занятия, а вечером усталый, но довольный отправляется домой.

Желаем Вашему малышу и Вам получать от посещения детского сада только положительные эмоции и поскорее адаптироваться!