

Адаптация детей к условиям ДОУ

Рекомендации родителям

Уважаемые взрослые! Если вашему ребенку 2,5 – 3 года

1. Расскажите ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети. Почему вы хотите, чтобы малыш пошёл в сад. Заинтересуйте его, расскажите ему, что вам тоже нужно идти на работу, договоритесь вечером делиться информацией, у кого, что интересного произошло за день.
2. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло – скоро он сможет пойти сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребёнком, ведь его приняли в детский сад.
3. Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы его будете повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребёнок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребёнок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.
4. Поговорите с ребёнком о возможных трудностях. К кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Объясните также, что в группе будет много ребят и иногда придётся ждать своей очереди, чтобы получить желаемое.
5. Приготовьте вместе с ребёнком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые остаются привлекательным для вашего ребёнка и точно понравятся другим детям. Это могут быть коробочки с вложенными в них забавными предметами, красивые бумажные салфетки или лоскутки приятной на ощупь ткани, книжки с картинками. За лето можно заполнить коробку и осенью отправлять ребёнка с какой-нибудь игрушкой из неё в детский сад, чтобы ему было там спокойнее.

6. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.
7. Разработайте вместе с ребёнком несложную схему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.
8. Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.
9. Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
10. Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребёнку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по именам. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями и другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку к детскому саду.
11. Совершенных людей нет. Будьте терпеливы и снисходительны к другим. Если какие-то ситуации вас тревожат, обязательно разьясняйте их, лучше делать это в мягкой форме или через специалистов (воспитателей вашей группы детского сада, психолога и др.).
12. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.
13. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка (не менее 8 раз в день), подбадривайте его.
14. Если через месяц ваш ребёнок ещё не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.

Адаптация – это реакция организма и психики на меняющиеся условия среды. Она происходит постоянно, имеет защитный характер, т.к. позволяет

ребёнку перестраивать свою деятельность с учётом обстоятельств и повышать её продуктивность, т.е развиваться.

Адаптацию необходимо рассматривать не как пассивное приспособление к меняющимся условиям, а как процесс выработки новых форм и способов активности, обеспечивающих эффективность деятельности в изменяющихся условиях и сохранение своего психофизического благополучия.

Адаптация направлена на поддержание равновесия организма и среды в новых для ребёнка условиях. Изменения, происходящие в процессе адаптации, затрагивают все уровни организма и психики. Поэтому все адаптационные возможности и адаптационные изменения необходимо рассматривать на трёх уровнях: психофизиологическом, индивидуально-психологическом и социально-психологическом.

Новые условия, характеризующие ДОУ, объединяются в 3 группы:

1. Условия, связанные с новой организацией взаимодействия со взрослым:

- знакомство с новым взрослым и необходимость выполнять его требования;
- очень активные, неожиданные или незнакомые ребёнку действия взрослого, адресованные ребёнку или выполняемые поблизости от него;
- жёсткая регламентация условий выполнения задач;
- изменение ситуации общения со взрослым, когда ребёнок становится не единственным объектом внимания, а членом детской группы;
- поощрение и порицание взрослым действий;
- ограничение времени на выполнение действий, в том числе бытовых.

2. Условия, связанные с новой организацией среды:

- выход за пределы знакомого помещения;
- необходимость действовать самостоятельно в организованной и свободной деятельности.

3. Условия, связанные со взаимодействием с ровесниками:

- встреча с коллективом ровесников;

- необходимость осуществлять все процессы жизнедеятельности вместе с другими детьми;
- наличие у ровесников незнакомых ребёнку форм поведения в типичных ситуациях.

Для успешной адаптации решающее значение имеют:

- функциональное состояние организма, показателем которого является работоспособность;
- состояние иммунной системы;
- особенности обменных процессов;
- тип нервной системы и темперамента;
- тренированность нервно-психических механизмов, которая достигается постепенным дозированием нагрузок на психику, связанных с новыми впечатлениями;
- психологическое состояние ребёнка в момент привыкания к новым условиям, например, стабильность положительных эмоций, чувство защищённости, доверия к окружающим, уверенность в себе и близких людях.

Трудности адаптации обычно возникают в том случае, если ребёнок изолирован от повседневной адаптации к меняющимся условиям. Родители, которые стремятся постоянно поддерживать неизменность окружающей обстановки, стремительно устраняя все препятствия, возникающие в жизни и деятельности ребёнка, снижают защитные силы психики. Такие дети становятся «изнеженными». Малейшее изменение температуры воздуха вызывают у них простудные заболевания. Появление нового человека дезорганизует их деятельность: они убегают, прячутся, плачут или ведут себя вызывающе.

В новой обстановке такие дети забывают правила вежливости, не проявляют интереса к окружающему, стремятся находиться рядом с близким взрослым или проявляют навязчивость в общении. Не умея адаптироваться к минимальным изменениям «изнеженные» дети испытывают серьёзные трудности при значительных переменах в их жизнедеятельности.

Утрата многих традиций семейного воспитания привела к тому, что у многих детей, поступающих в ДООУ, не формируются в соответствии с возрастом навыки самообслуживания и общения. Их коммуникативный опыт ограничивается родителями. А общая нестабильность социальной ситуации приводит к дестабилизации детско-родительских отношений, и, как следствие, к невротизации ребёнка в ранние периоды развития.

Проявления дезадаптации зависят от типа нервной системы ребёнка. У возбудимых, расторможенных детей первый этап адаптации является негативистическим. Их поведение характеризуется острыми реакциями протеста и выраженными проявлениями аффективной и другой психопатологической симптоматики. Активный протест может вести к преодолению стрессовой ситуации.

Однако при неверной оценке поведенческих реакций ребёнка и последующих ошибочных воспитательных воздействиях взрослого такое деструктивное поведение ребёнка может привести к формированию патологических черт характера.

У тормозимых, боязливых детей первым является депрессивный этап. Активный протест проявляется с отсрочкой – в домашней обстановке. В детском саду дети внешне выглядят послушными и с покорными, что создаёт ложное впечатление ложной адаптации. Выражение лица у них грустное, отрешённое. Движения заторможены, бедны. Дети безучастны к происходящему, пассивны, необщительны, отказываются от игры. Не наблюдается экспрессивных проявлений, недовольства. Попытки взрослого установить контакт с такими детьми и вовлечь их в совместную деятельность вызывают тревогу, растерянность, которые переходят в беззвучный плач или бесцельное блуждание по групповой комнате. Возникают навязчивые действия, а также поведенческие и эмоциональные признаки регрессии: утрата навыков опрятности, самообслуживания, предпочтение тактильного контакта в общении со взрослым всем остальным формам общения.

Второй этап получил название псевдоадаптации. Дети по своему приспосабливаются к психотравмирующей ситуации. В привычной и стабильной обстановке их поведение более адекватное. Общая подавленность, иногда, например, на интересных занятиях, сменяется заинтересованностью. Свободная игра протекает в одиночестве, имеет нестойкий, кратковременный характер. На данном этапе фиксируются и стабилизируются невротические проявления, что выражается в нарастании тревожности, ранимости, пассивной подчиняемости, повышенной

зависимости от взрослого. Возникает и усиливается невротическая тревога, проявляясь в приверженности к строгому соблюдению порядка действий (при укладывании спать, на прогулке). Глубина депрессии или негативизма уменьшается, но расширяется круг невротических проявлений. Приспособление имеет «болезненный характер». Реакции псевдоадаптации распространяются на другие, не связанные с детским садом, ситуации.

Третий этап предполагает подлинную адаптацию.

О завершении процесса адаптации свидетельствуют следующие основные критерии:

- положительный эмоциональный фон;
- продуктивность действий в новых условиях;
- гибкость реакций на изменение привычной ситуации;
- инициативность в контактах со взрослыми и сверстниками;
- организованность поведения, отсутствие дискомфорта при выполнении режима дня, бытовых процессов;
- наличие самостоятельной деятельности по интересам.

Успешной будет та адаптация, которая организована не как приспособительный процесс, когда ребёнка побуждают усваивать имеющиеся стереотипы, а как конструирующая деятельность, предполагающая перестройку имеющихся форм поведения и образование новых.

Для успешной адаптации необходимо организовать удовлетворение основных потребностей ребёнка, как органических (в отдыхе, еде и др.), так и социальных (в доверительных контактах и сотрудничестве со взрослым, познании, признании, одобрении и др.).

Технология психолого-педагогической поддержки ребёнка в адаптационный период

Общая цель поддержки ребёнка в адаптационный период – формирование у него нового, совместно с другими детьми, способа жизнедеятельности и форм удовлетворения своих потребностей под руководством воспитателя. Проводится профилактика и торможение отрицательных эмоций. Это достигается как в процессе использования разработанной системы адаптационных игр с детьми, так и при организации различных видов детской активности, имеющих психогимнастический, психопрофилактический характер.

Первый этап – развитие контактов со взрослым (ко второму этапу переходят после установления доверительных контактов).

Второй этап – освоение новых видов занятий, игрового пространства (к третьему этапу переходят после формирования у ребёнка уверенного поведения в новой пространственно – игровой среде)

Третий этап – формирование контактов с ровесниками.