

Вместе весело шагать по просторам?

(Об адаптации ребенка к дошкольному коллективу)

Тамара Петровна Корнеева,
педагог-психолог высшей квалификационной категории

Первые годы жизни ребенка – важный этап в его формировании. Каким образом разовьются его физические и умственные способности, нравственные качества, в большей степени зависит от этого периода.

Очевидно, где-то в подсознании у нас укоренилось: раз ребенку исполнилось три года - значит, ему пора идти в детский сад. Там он лучше будет развиваться, у него появятся друзья... Да, и мама должна выйти на работу. Словом, детский сад - необходимость. Он - одна из ступенек детства, по которым нужно успешно подняться. Главная задача взрослых, педагогов и родителей, на этом этапе – помочь ребенку адаптироваться быстро и с наименьшими потерями.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация – от лат. «приспосаблию» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма ребенка к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением его поведенческих реакций, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушениям здоровья, поведения и психики ребенка.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

При *легкой* адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается за 1 – 2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное состояние; он активно взаимодействует со взрослыми, детьми, быстро привыкает к новым условиям.

Во время адаптации *средней* тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20 – 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, однако при поддержке взрослого он проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия; активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность). При тяжелой форме адаптации могут замедляться темпы развития ребенка.

Родители, отдавая ребенка в дошкольное учреждение, испытывают чувство беспокойства за него. И это обосновано. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей ребенка - потребность в безопасности и защищенности, у 2-х – 3-х летнего ребенка обострена чувствительность к разлуке с матерью и присутствует страх новизны. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же, как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. А малыш раним, его организм функционально не созрел, ему трудно приспособиваться. Нужна помощь взрослых: родителей и воспитателей. Как же сделать этот процесс менее болезненным?

Что нужно делать родителям еще до поступления ребенка в детский сад?

- Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
- Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте к нему домашний режим ребенка.
- Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада - тогда ему будет легче привыкать. Ни в коем случае не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
- Адаптация пройдет легче, если в группе у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе. Посетите детский сад в то время, когда дети на прогулке и познакомьте своего

малыша с воспитательницей и с детьми.

- Приучайте к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий.
- Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и давайте ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Повысьте роль закаливающих мероприятий.
- Уточните у участкового педиатра прогноз адаптации, выполните все его рекомендации.
- Не отдавайте ребенка в разгаре кризиса трех лет.
- Не обсуждайте при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Что нужно делать родителям, если ребенок начал ходить в детский сад?

- Установите тесный контакт с работниками детского сада.
- Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
- Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
- С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
- Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
- Четко соблюдайте режим.
- После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
- Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

Формирование адаптационных механизмов также зависит от умения воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и любви в группе. Ребенок должен удостовериться в том, что педагог готов взять на себя заботу о его благополучии.

Педагогическую работу с детьми в адаптационный период необходимо тщательно планировать. Педагог–профессионал использует в работе с детьми разнообразные методы: игры с песком и водой, детские песенки и потешки, подвижные игры, рисование с применением разных техник, развитие мелкой моторики (пирамидки, нанизывание шариков на шнур и т.п.), навыков общения и взаимодействия со взрослыми, сверстниками, активизация

речевых процессов, использование элементов телесной терапии (необходимо брать ребенка на руки, обнимать, поглаживать).

Сгладить адаптационный период помогут игры, направленные на эмоциональное взаимодействие ребенка со взрослым. Основная задача игр – наладить доверительные отношения с каждым ребенком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду.

В данный период нужны и индивидуальные, и фронтальные игры, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием.

Основная задача педагога – заслужить доверие ребенка.

Малышам нравится в воспитателях: эмоциональность и искренность, забота и отзывчивость, веселое настроение и умение создать его у других, способность увлеченно играть и придумывать истории, негромкая речь и мягкие, ласковые движения.

Таким образом, если родители и сотрудники дошкольных учреждений объединят свои усилия и обеспечат малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома, то можно с уверенностью сказать, что адаптация пройдет для ребенка в наиболее благоприятных условиях и станет первым успешным шагом социализации его в мире людей.

