

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Необходимо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, не в состоянии играть с игрушками, даже очень привлекательными. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстник и этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный. Дети 2-3 лет испытывают страх перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Нередко эти страхи приводят к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т.к. стресс истощает защитные силы организма.

Большинство детей начинают посещать детское учреждение в возрасте 2,5-3 лет. Некоторые привыкают к новой обстановке через 2-3 месяца. Для других же переход из домашней среды в детский сад превращается в трагедию, чреватую нарушениями поведения, резким ухудшением здоровья, постоянной дисфорией (пониженный эмоциональный фон, плохое настроение). Для любого педагога период, когда в группу приходит много новичков, является большим испытанием. Особенно важно в это время заложить основы доброжелательных отношений между детьми в группе, создать предпосылки эмоционального комфорта для каждого ребенка.

Родители и воспитатели должны знать специфику адаптационного периода, его стрессогенное влияние на ребенка, продолжительности (1,5 - 3 месяца), о возможных нарушениях.

Анамнестические факторы риска, осложняющие адаптацию ребенка к дошкольному учреждению:

1. До родов (антенатальные факторы).

Токсикозы I и II половины беременности.

Острая и инфекционная заболеваемость матери в период беременности

Обострение хронических заболеваний матери во время беременности.

Прием лекарственных средств матерью во время беременности.

Стрессовые ситуации у матери в период беременности (конфликты на работе, в семье, горестные переживания)

Профессиональные вредности матери в период беременности.

Употребление матерью алкоголя во время беременности.

Частое употребление алкоголя отцом перед беременностью матери.

Курение матери в период беременности.

2. Во время родов (интранатальные факторы):

Осложнения в родах.

Наличие асфиксии разной степени тяжести. Родовая травма.

Хирургические вмешательства во время родов. Несовместимость по резус-фактору у матери и ребенка.

3. После родов (постнатальные).

Недоношенность или переносимость ребенка.

Крупная масса тела (вес ребенка больше 4 кг)

Заболеваемость на первом месяце жизни.

Употребление алкоголя матерью во время вскармливания грудью.

Курение матери во время вскармливания грудью.

Пассивное курение (курение членами семьи в присутствии ребенка)

Искусственное вскармливание ребенка.

Фоновые заболевания у ребенка (рахит, диатез, гипотрофия, паратрофия, анемия)

Частые ОРВИ, острые инфекционные заболевания у ребенка до трех лет.

Наличие хронических соматических и врожденных заболеваний (пиелонефрит, врожденный порок сердца и т.д.)

Задержка нервно-психического развития.

Неудовлетворительные материально-бытовые условия жизни.

Отсутствие закаливающих мероприятий.

Несоответствие домашнего режима режиму в новом для ребенка дошкольном учреждении.

Лишение общения со сверстниками и незнакомыми людьми.

Конфликтные взаимоотношения в семье.

Отсутствие отца или матери в семье ребенка.

Первый или единственный ребенок в семье.

Неправильное воспитание ребенка: «кумир семьи», «кронпринц», «Золушка», «ежевые рукавицы», гиперопека, гипоопека и т.д.

Основные особенности родителей, которые мешают детям адаптироваться к детскому саду:

Ø Конфликтность;

Ø Проблемы взаимоотношений;

Ø Дефекты воспитания;

- ∅ Недостаточно сформированный навык общения;
- ∅ Хроническое чувство усталости;
- ∅ Тревожно-мнительная фиксация болезненных ощущений;
- ∅ Нетерпимость к чужому мнению;
- ∅ Чрезмерная настойчивость в осуществлении своих желаний;
- ∅ Неуверенность;
- ∅ Большое количество жалоб
- ∅ Ипохондрический настрой, который выражается в том, что мать считает ребенка нездоровым.

Особенности нормально текущего периода адаптации:

Нарушения настроения

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность - от недели до 1,5 месяца)

Нарушения сна

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 часов. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность - от 1 до 2 месяцев).

Нарушения аппетита

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду), по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших есть протертую пищу дома, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии (продолжительность от 1 недели до 1 месяца)

Понижение иммунитета

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки, гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность от 2 месяцев до 10 месяцев, у некоторых еще дольше)

Нарушения поведения

Дети как бы возвращаются на более ранние стадии развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т.д.) (продолжительность от 1 недели до 2 месяцев).

Таблица для быстрой диагностики и коррекции наиболее выраженных проблем у детей, возникающих в период адаптации:

Нервная и соматическая ослабленность у ребенка в детском саду и дома

Признаки	Пути решения проблемы
1. беспокоен, эмоционально переживает, повышенно чувствителен, раним. Настроение может меняться по непонятной причине	1. организация психологической работы с родителями в виде профилактики и коррекции проблем в семейных отношениях.
2. легко потеет, краснеет, бледнеет. Кружится, болит голова, легко возникает рвота. Плохо реагирует на изменение погоды	2. укрепление нервной и иммунной системы ребенка
3. плохо и мало для своего возраста спит. Засыпает с большим трудом, спит чутко, просыпается, плохое настроение после сна	3. чтение сказок перед сном и (или) слушание специально подобранных музыкальных произведений. Тактильный контакт взрослого с ребенком в виде успокаивающих поглаживаний
4. утомляется и отвлекается быстрее сверстников. Плохо переносит качели, поездки в автомобиле, жару, духоту	4. организация оздоровительных и спортивных мероприятий
5. плохо и мало для своего возраста ест. Различного характера диатезы, аллергии	5. организация питания детей с учетом выборочного принятия пищи. Сажать таких детей за стол со сверстниками, имеющими хороший аппетит
6. часто болеет, заболевания легко приобретают статус хронических. Ослаблен иммунитет	6. использование закаливающих мероприятий, которые нужно начинать летом, когда организм ребенка достаточно укреплен
7. вес меньше или гораздо больше возрастной нормы, бледный, вялый	7. предоставление ребенку возможности отдыха в детском саду тогда, когда у него возникает в этом необходимость. Дозирование времени пребывания ребенка в саду
Невротические реакции у детей в детском саду и дома, которые могут перерасти в невротическое состояние и в невроз как заболевание	
1. сильно переживает и расстраиваться по поводу и без повода	1. своевременное проявление эмоциональной отзывчивости по отношению к ребенку. Обучение способам выражения своих чувств, проблем и переживаний
2. раздражителен, с трудом сдерживается и не может терпеть	2. проявление гибкости в общении с ребенком, отказ от излишней принципиальности

3. неадекватно реагирует на справедливые замечания, обижается	3. демонстрирование и обучение моделям бесконфликтного поведения
4. не уверен ни в себе, ни в других. Боязлив и заражен страхами	4. вера в возможности ребенка, внушение ему этого, «заражение» своей уверенности
5. неадекватно ведет себя: когда надо сдержаться, он, наоборот, возбуждается, а когда надо проявить активность - тормозит	5. повышение самооценки ребенка, похвала даже за самые малые достижения
6. невнимателен и быстро отвлекается	6. тренировка внимания. Обучение способам расслабления и снятия напряжения
7. с ребенком трудно договориться о чем-либо	8. психологическая коррекция семейных отношений

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад:

- v Настраивать ребенка на положительный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим;
- v Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой;
- v Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- v Щадить его ослабленную нервную систему;
- v Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
- v Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- v Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе;
- v Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
- v Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы;
- v При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу;

v При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.