

АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Настає той час в житті кожної дитини, коли вона переступає поріг дитячого садка.

Коли краще віддавати дитину в дитячий садок?

Відповідь на це вічне питання криється не у віці. Готовність до садка — поняття багатопланове, а не просто набір років, навичок і умінь. Для успішної адаптації дитина повинна досягти певної стадії розвитку: фізичного, розумового і соціального. Більшість дітей вступають до дитячого садка чи ясел у віці від 1,5 до 3 років. Однак, з деяких причин буває, що дитина починає відвідувати садок у віці 5—5,5 років. У будь-якому віці — це різка зміна звичного способу життя, початок нового періоду. Далеко не всі діти легко сприймають цю зміну. Навіть для найспокійніших, урівноважених, здорових дітей період адаптації до нових умов викликає значні труднощі, не кажучи вже про більш слабких та непристосованих дітей. Якщо період адаптації затягнувся – звертайтеся до практичного психолога дитячого садочку.

Як батькам визначити готовність дитини до дитячого садка?

1. На прогулянці малюк сам підходить до дітей на майданчику, намагається вступити в контакт.
2. Маля здатне кілька годин на день проводити без мами.
3. Дитина розбірливо може виразити свої потреби словами.
4. Малюк уже досить спритний, вміє самостійно їсти (і пережовувати!), мие руки й умивається, вдягає і знімає із себе основні предмети одягу.
5. До кінця раннього віку в дитини з'являється прагнення до самостійності, її інтереси переміщуються від світу предметів до світу спілкування з дорослими.

Дитина переживає труднощі адаптаційного періоду, ступінь виразності яких пов'язують:

- і з попередніми умовами виховання, під впливом яких формується поведінкова реакція;
- і зі своєрідністю міжособистісних взаємин дорослих і дітей, з рівнем прихильності дитини до матері;
- і з організацією навчально-виховного процесу в дошкільній установі, соціальними умовами;
- і з індивідуальними особливостями: віковими, психологічними психофізіологічними, нейрофізіологічними, психогенетичними.

Прихід до дитячого садка — перший серйозний етап соціального життя дитини. До цього вона спілкувалася тільки з членами родини, сусідами або з тими, кого дорослі запрошували додому. Практика свідчить, що цілеспрямована підготовка дітей до дошкільного закладу допомагає попередити виникнення труднощів адаптації.

Адаптація – це пристосування організму до нової ситуації, а для дитини дитячий садок, поза сумнівом, є новим, ще невідомим простором, із новим оточенням і стосунками.

Адаптація (з лат. «пристосування») – процес при звичаєння організму, що відбувається на різних рівнях: фізіологічному, соціальному, психологічному. Адаптація – активне засвоєння прийнятих у суспільстві норм і оволодіння відповідними формами спілкування й діяльності.

Чи у всіх дітей однакова поведінка при вступі в садок? Ні. Одні діти впевнені, вибирають гру, йдуть на контакт із дітьми й дорослими, інші – менш упевнені, більше спостерігають, деякі – виявляють негативізм, небажання йти в групу, відхиляють усі пропозиції, бояться відійти від батьків, голосно плачуть.

Причини такої поведінки різні: це і відсутність режиму вдома, й невміння гратися, й не сформованість навичок самообслуговування. Однак основна причина – недостатній досвід спілкування з однолітками та дорослими.

Процес пристосування (адаптації) до дитячого садка проходить індивідуально. Середній строк адаптації дітей раннього віку – 7-15 днів, молодшого дошкільного віку – 2-3 тижні,

старшого дошкільного віку – 1 місяць. виникнення у дитини стійкого «адаптаційного синдрому» свідчить про її неготовність до виходу із сім'ї.

Виокремлюють такі ступені адаптації:

- Легкий – поведінка дитини нормалізується (протягом 10 – 15 днів) – фізіологічна, природна адаптація;
- Середній (протягом 15 – 30 днів) – дитина худне, хворіє, але не важко, без ускладнень;
- Важкий (триває від 2 місяців і більше) – патологічна адаптація.

Виходячи з цього, виокремлюють три групи дітей за характером пристосування до нових умов життя.

Перша група – ті, для кого процес адаптації легкий і безболісний. Такі діти комунікабельні, самостійні, спілкування батьків із ними доброзичливе.

Друга група – малюки, котрі адаптуються повільніше і важче. Поведінка нестала.

Зацікавлення грою змінюється байдужістю, вередуванням. Малюкам бракує довіри у ставленні до вихователів, інших дітей навички гри та спілкування розвинені недостатньо. Діти малоініціативні, менш самостійні, дещо можуть робити самі але здебільшого залежать від дорослого. З боку батьків простежується нестабільність у спілкуванні: доброзичливі, привітні звертання змінюються криком, погрозами або збільшенням вимог.

Третя група – діти, які важко пристосовуються до нового оточення. Вони зазвичай несамотійні, швидко втомлюються, ігрові навички не сформовані. У досвіді таких дітей – прояви авторитарності, жорстокості (чи навпаки – зайвої поступливості) з боку дорослих, що спричиняє страх, недовіру до вихователя або повне ігнорування його та інших дітей. Сон і апетит погані або зовсім відсутні. Діти часто хворіють, що ще більше вповільнює звикання до нового оточення й до нових вимог.

Рекомендації для батьків:

Щоб процес адаптації не затягувався, необхідно:

- Давати позитивні настановлення, підтримувати бажання дитини йти в садок;
- Дитина має відчувати повне розуміння між батьками та вихователями, тоді вона швидше звикає;
- У перші дні – короткочасне перебування у групі – 1-2 години;
- Наблизити домашній режим до садкового;
- Утримуватися від шумних масових вистав, або зменшити емоційне навантаження;
- Навчати навичок самообслуговування (одягання, умивання, складання іграшок).

Головною педагогічною умовою успішної адаптації дитини до дитячого садочка є єдність вимог до малюка в сім'ї та дитсадку. Правильна поведінка рідних у період адаптації дуже важлива, педагоги повинні надати рекомендації батькам:

- Дитині потрібно говорити, що вона вже доросла;
- Не залишати дитину на цілий день у групі;
- Гуляти на майданчику після відвідування садка;
- Давати із собою улюблені іграшки;
- Повідомляти вихователя про особливі звички дитини;
- Придумати ритуал «прощання» й обіграти його вдома;
- Зустрічати дитину з посмішкою;
- Розповідати якомога більше позитивного про садок;
- Підтримувати самостійність дитини вдома.

(Джерело інформації – Ясінська Х. Адаптація дітей раннього віку до перебування в ДНЗ// Психолог дошкілля. – №4(21).

ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ, ЯКІ ВІДДАЮТЬ ДИТИНУ ДО ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

1. Готуючись до відвідування дитячого садка, докладно розкажіть дитині, як удень вона буде перебувати в дитсадку, а ввечері ви будете її забирати і вдома разом займатися цікавими справами.

2. Ідучи будь-куди, завжди розповідайте малюкові про те, що буде, коли ви повернетесь, щоб у нього була впевненість у тому, що він потрібен батькам!
3. Навчайте дитину всіх необхідних навичок самообслуговування та взаємодії.
4. Обираючи дитячий садок, звертайте увагу на вихователів, подумайте про те, чи хотілось би вам щодня перебувати поряд з ними. Якщо відповідь «так», впевнено віддавайте свою дитину під опіку цих педагогів.
5. Домовтеся з вихователем про те, що певний час будете відвідувати ДНЗ разом із дитиною, проте дослухайтеся і до його рекомендацій щодо цього.
6. Відводячи малюка до дитячого садка, дайте йому маленьку іграшку, сказавши при цьому: «Якщо ти захочеш, щоб я про тебе подумала, візьми і притисни іграшку до себе, — і я одразу про тебе подумаю». Ілюзія управління батьками дуже важлива для малюка — вона знижує реакцію стресу на нову ситуацію
7. Частіше говоріть дитині про свої почуття і проявляйте їх.
8. Завжди знаходьте час вислухати, що непокоїть вашу дитину, які у неї складнощі, а також повідомлення про її досягнення та здобутки.
9. Створіть спокійний, безконфліктний клімат для дитини в сім'ї та дбайливий режим дня. Бережіть нервову систему дитини !
10. Відвідувати дитячий садок дитині треба лише здоровою!
11. Найголовніше — почувайтесь компетентними батьками, тобто вірьте, що з будь-якою складною ситуацією можна впоратись, якщо її вирішувати, а не відкладати !



Адаптаційний період

Абсолютно всі діти будь-якого віку, потрапляючи в дитячий сад, переживають так званий адаптаційний період. Природно, чим дитина старша, тим цей період коротший і легший. У будь-якому випадку 2 місяці - це мінімальний термін адаптації дітей до дитячого садка. Насправді адаптаційний період триває, як правило, від 2 місяців до півроку. Для того щоб він пройшов найбільш благополучно, і надалі дитина могла без шкоди для себе відвідувати дитячий сад, рекомендуємо вам такий режим відвідувань дитячого саду на адаптаційний період.

Почати потрібно з відвідин дитячого саду протягом двох тижнів на 1-1,5 години. Якщо два тижні дитина успішно проходила в дитячий садок, наступні два тижні можна водити її на 2-3 години, підключивши або сніданок, або обід, в залежності від того, що більше збігається з його індивідуальним режимом.

Перший раз відвести дитину в дитячий садок бажано в четвер. Два дні - четвер, п'ятниця - це якраз та необхідна кількість часу, для того щоб дитина могла зрозуміти, куди його привели. І за наступні суботу, неділю осмислити нову інформацію і враження. Понеділок-вівторок дитина відвідує дитячий садок в

тому ж режимі, що і четвер-п'ятницю. Якщо Ви відчуваєте, що дитина не справляється, залиште малюка в середі вдома, відпочити.

Якщо у Вас є можливість, водити дитину в дитячий сад на півдня (до денного сну), потрібно не менше, ніж два місяці. Якщо все гаразд, дитина не хворіє і охоче ходить в дитячий садок, можна до кінця другого-третього місяця спробувати залишити його на денний сон.

Коли Ви це зробите перший раз, прийти за дитиною до дитячого садка потрібно до того, як він прокинеться. Зробити це необхідно для того, щоб прокинувшись, одягнувшись, малюк відразу зміг Вас побачити, так як в цьому віці діти плутають денний і нічний сон. Прокинувшись в дитячому саду, вони не пам'ятають, не розуміють, коли їх сюди привели, і відповідно не знають, коли за ними прийдуть. Свій переляк вони ніяк не можуть сформулювати. Максимум, в чому він може виражатися, це в нейтральному питанні вихователю: коли за мною прийде мама. У відповідь на своє запитання дитина отримає спокійну відповідь: "Увечері" або "Після прогулянки", що знову мало інформативно для малюка. Малюк стає дуже слухняним, ходить поруч з вихователем, виконує всі його прохання. В результаті, коли за дитиною приходить мама, від вихователя вона отримує тільки позитивну інформацію: спав чудово, вів себе прекрасно, був моїм найкращим помічником. На наступний день мама може бути сильно здивована відмови дитини йти в дитячий сад. Або: в дитячий сад піду, але на сон не залишуся. Або - у дуже слухняних і поступливих дітей - йдуть у дитячий сад, але під час сну з усіх сил не сплять. В результаті засипають за 15-20 хвилин до підйому ...

Приходити за дитиною відразу після сну потрібно протягом 1-2 тижнів. Якщо ви прийшли за дитиною після сну, він сказав, що хоче ще разом з усіма грати або йти гуляти, значить, у вас є ще 2-3 години вільного часу. Ви прощаєтесь з дитиною і йдете з дитячого садка. Якщо він не хоче відпускати Вас, значить, Ви разом з нею йдете додому. Якщо на наступний день дитина не відмовляється йти в дитячий сад, але просить вас не залишати його спати, залишаєте його знову на півдня, а через деякий час за згодою дитини повторюєте спробу.

Навіть якщо адаптаційний період проходить гладко, дитина з задоволенням ходить в дитячий сад, не захворює протягом 2-3 тижнів, це не означає, що дитячий сад не є навантаженням. Велика кількість нової інформації, нових умов, навіть якщо вони приймаються малюком позитивно, - це все одно важко. Тому відвідування дитячого саду протягом перших двох місяців має відбуватися в індивідуальному режимі.

Найкраще, якщо збільшення часу, проведеного дитиною в дитячому садку, буде йти слідом за бажаннями дитини. "Мамо, ну коли ж я залишуся разом з усіма на обід?", "Не забирай мене після обіду, я хочу спати разом з усіма". Буде правильним, якщо Ви поясните дитині, що протягом двох тижнів ви будете ходити на півдня, а потім разом з усіма він залишиться спати.

Якщо в якийсь момент Ви бачите ознаки дезадаптації або дитина відмовляється ходити в дитячий сад, потрібно знижувати навантаження або звертатися до фахівців (невролог, психолог, психоневролог).

Діти старше 3-4 років

Все вищесказане стосується й дітям більш старшого віку, але так як у них більш розвинені довільна поведінка і осмислення ситуації, все проходить швидше, і терміни індивідуального адаптаційного режиму дитячого садка скорочуються виходячи з індивідуальних особливостей дитини. Тут слід зазначити, що у дітей з нормальним рівнем сформованості довільної поведінки після 3,5 років, як правило, не виникає яскраво негативною поведінкової реакції на відвідування дитячого садка, навіть в тому випадку, якщо ходити в дитячий садок їм не

подобається. Але це не означає, що батьки не повинні уважно стежити за психологічним станом дитини. Слухняні, компромісні, інтелектуально розвинені діти дуже часто ніяк не демонструють своє ставлення до дитячого садка. Однак тривожність дітей з хорошим і високим інтелектуальним розвитком, відвідують дитячий садок, завжди підвищена, навіть якщо не має яскраво виражених проявів. Якщо дитина старше 3-4 років після правильно проведеного адаптаційного періоду не звикає до дитячого садка, це серйозний привід звернутися до фахівця.

Ми розповімо про те, яка поведінка дитини, яка відвідує дитячий садок, має насторожити батьків, а також дамо кілька практичних порад.

Ознаки дезадаптації:

Сон. Це перше, на чому може позначитися емоційна і психологічне перевантаження дитини, яка відвідує дитячий сад. Дитина може почати прокидатися серед ночі, плакати, не прокидаючись, говорити уві сні. Може змінитися ритуал відходження до сну: Із спокійного і самостійного може стати тривалим, що вимагає присутності батьків, з примхами перед сном і нетиповою для дитини поведінкою. Зміна сну - це один з перших ознак, який з'являється в результаті психологічного перевантаження при відвідуванні дитячого саду. Поведінка дитини до і після дитячого саду. Якщо Ви все зробили правильно, і дитина пішла в дитячий садок легко і з задоволенням, на другий чи третій тиждень ситуація може змінитися. Дитина може почати вередувати з ранку і говорити, що він не хоче йти в дитячий садок, аргументуючи це тим, що він не виспався, погано себе почуває, хоче сьогодні залишитися вдома. Точно так само поведінка після дитячого садка повинно бути вами ретельно проаналізована. Гіперактивність, агресивність, примхливість, нетипова для дитини, або, навпаки, апатія, пасивність, сонливість, небажання займатися раніше цікавили речами повинні насторожити.

У дітей, які навіть в домашніх умовах мали проблеми з їжею, дезадаптація до дитячого саду дуже часто виражається в небажанні їсти в дитячому садку. Боязнь прийти в дитячий сад до сніданку, залишитися там на обід, негативна реакція малюка на запах їжі в дитячому саду - це результат загального стресу, який дитина переживає в адаптаційний період. Якщо не звернути на це увагу вчасно, стрес від небажання є в дитячому садку можна довести до блювотної реакції на їжу, пропоновану в дитячому садку, або до дискінезії жовчовивідних шляхів.

Одною з неяскових, але дуже важливою ознакою дезадаптації є зміна погляду і міміки дитини, її поведінки і манери рухатися. Не варто думати, що це минеться само собою.

Часті респіраторні захворювання та загострення хронічних захворювань - один з найпоширеніших ознак того, що навантаження при відвідуванні дитиною дитячого саду йому не під силу.

Позитивна реакція на дитячий сад

Позитивною реакцією на дитячий садок або сприятливим адаптаційним періодом можна вважати відсутність всіх перерахованих вище ознак - як поведінкових, так і фізіологічних. Як приклад: Ваш малюк прийшов з дитячого саду з гарним настроєм і з порога сказав Вам, що він вже великий, що тепер він все буде робити сам - сам роздягнеться, сам поставить акуратно свої черевички, сам піде мити руки, а коли сяде за стіл, скаже, що зараз він Вам покаже, як їдять дорослі діти.