

Умови успішної адаптації майбутніх вихованців дошкільного закладу



Адаптація – це складний процес пристосування дитини, що відбувається на фізіологічному, соціальному та психологічному рівнях.

Процес адаптації залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних, а також від індивідуальних психофізіологічних особливостей організму дитини. Тому в кожній дитини **пристосування до умов життя в дитячому садку відбувається по-різному**, відповідно до віку, типу вищої нервової діяльності, стану здоров'я, стилю виховання у сім'ї, який здебільшого і визначає ступінь легкості/ важкості адаптації дитини до дитячого садка.

Певні моменти адаптації дитини до дитячого садка можна «пом'якшити», якщо врахувати всі особливості нової ситуації. Тоді вступ до дитячого садка пройде для дитини без стресу. Тому варто попіклуватися про те, щоб підготувати її до вступу в новий світ.

Позитивно налаштовуємо та інформуємо дитину

Перед вступом дитини до дитячого садка, **насамперед потрібно підготуватися батькам**. Необхідно усвідомлювати, що слова, дії та прерогативи у вихованні дитини обумовлюють те, наскільки легко чи складно вона зможе увійти в нові умови життя – умови дитячого садка.

Щоб адаптація малюка до дошкільного закладу була успішною, потрібно враховувати наступне:

□ дуже часто батьки ведуть дитину в дитячий садок за необхідності, через домашні обставини і, ставляться до неї співчутливо, з жалем, розповідають у присутності дитини про свої переживання родичам, сусідам, знайомим, тощо. У такій ситуації дитина також починає себе жаліти, вередує, відмовляється ходити в дитячий садок. У неї просто немає підстав вірити в те, що в дитячому садку буде добре, весело, цікаво, адже батьки говорять зовсім про інше;

□ у жодному разі не можна залякувати дитину дитячим садком, погрожувати: «Не будеш слухатись – віддам до дитячого садка», а потім коли дитина вже відвідуватиме дитячу групу, погрожувати залишити її в дитячому садку, якщо вона не перестане плакати або вередувати. Це може спричинити виникнення у дитини страху перед дитячим садком і, безумовно, погіршить її стан у період звикання до незнайомого оточення, уповільнить процес її входження у нові умови життя. У ситуації, коли дорослі реагують на сльози маленького вередуна обіцянкою залишити його у дитячому садку (як покарання), спроби заспокоїти дитину зазвичай мають зворотний ефект: вона плаче ще більш гірко, оскільки переживає ситуацію покинутості, свою непотрібність;

□ Але в дитини може скластися бадьоре, життєрадісне ставлення до дитячого садка, якщо пояснити їй, що новий для неї дім – об'єктивна необхідність, що вона росте, стає дорослішою. Наприклад, можна акцентувати увагу на тому, що прийшов час іти в дитячий садок, що вона вже доросла (зазвичай дво-трирічні діти цим дуже пишаються) і, лише маленькі дітки вдома з мамою сидять, а великі в дитячий садок ходять, так само, як тато і мама на роботу. Бажано розповідати (у присутності дитини) знайомим, родичам, друзям з гордістю про те, що «наш Славко вже дорослий, незабаром в дитячий садок піде».

Дуже важливо налаштувати дитину на зміни в її житті. А тому про вступ у дитячий садок треба говорити як про подію радісну, очікувану. У жодному разі не варто позиціонувати дитячий садок як покарання.

Крім того, не варто вживати висловлювання на кшталт: «Не бійся!», «Не соромся!», «Чого ти зніжковів?», «Сміливіше треба!» тощо. Так дорослі лише підсилюють страх дитини перед дитячим садком. А завдання батьків – підтримувати дитину, а не її страхи. Тому варто поводитися так, наче нічого не трапилось. Так можна вберегти дитину від зайвих переживань, а впевненість дорослих передасться дитині, вона стане сміливішою і сильнішою.

Спокійне і впевнене входження у нову ситуацію забезпечить дитині **поінформованість про життя у дитячому садку**. Процес адаптації дитини до дитячого садка пов'язаний з певним навантаженням на її нервово-психічний стан.

Опинившись в незнайомому оточенні, дитина переживає брак інформації, проте має інтенсивно адаптуватися до нових обставин. Це зумовлює емоційне напруження, тривожність різного ступеня вираженості. Дефіцит адекватної інформації, відсутність соціального досвіду обумовлює виникнення тимчасово не адаптивності дитини. Наявність у дитини попередньої позитивної інформації про нове середовище визначає ступінь її емоційного напруження безпосередньо в період адаптації.

Батькам варто розповідати дитині, наприклад, як вони самі ходили до дитячого садка, що було там цікавого. Можна навіть вигадати історії з дітьми,



що ходять у дитячий садок., а можна і погратися: «Наша лялька Катруся піде в дитячий садок. Іди сюди, Катруню, привітайся. У тебе буде своя шафа для одягу (варто показати іграшкову шафку, скласти туди кілька ляльчиних речей). Обідати ти будеш за столом (розмістити ляльку за столиком) поруч з іншими ляльками. У тебе будуть друзі, з якими ти будеш цікаво і весело гратися. Потім мама за тобою прийде». Таке своєрідне передбачення подій, ознайомленість дитини з ними **дасть їй змогу почуватися більш упевнено.**

Отже, сформоване позитивне ставлення дитини до дитячого садка обумовить легкість входження у нові умови. А системний педагогічний вплив, спрямований на збагачення дитини позитивною інформацією, дасть змогу знизити емоційне напруження в адаптаційний період.

Забезпечуємо фізіологічний комфорт дитини

Забезпечення належного фізичного та фізіологічного стану дитини можна досягти завдяки відповідності між двома режимами: домашнім та режимом дитячого садка. Адже вдома дитина дотримується певного режиму дня, тому в неї складається певний ритм життя. Тож перед тим, як вести її в дитячий садок, батькам варто ознайомитися з режимом, за яким живе відповідна вікова група в дитячому садку. Це необхідно зробити для того, щоб зменшити фізіологічний дискомфорт, який дитина відчуватиме, якщо її

особистий фізіологічний ритм не буде збігатися із режимом дитячого садка. Тоді можуть виникнути проблеми. Наприклад, дитині пропонують їсти, коли вона не голодна, а через деякий час і в неї з'являється відчуття голоду, дитина починає вередувати, плакати, або ж просто засинає за обідом, а перед цим, на прогулянці, плакала, була вередливою, бо хотіла їсти. Інколи збіг відчуттів голоду і втоми (тривала гра з дітьми збуджує) можуть стати подвійним джерелом гніву та роздратованості.

Агресивна реакція у такому разі є фактично реакцією боротьби за ситуацію, що не влаштовує. Дитина не задоволена станом речей і починає протестувати в єдино доступний для неї спосіб: намагається силою змінити ситуацію, що склалася. Однак, сварити дитину за її вередування, роздратованість, агресію не можна! Це не її вина! У цьому винні дорослі, які байдуже поставилися до такого питання, як пристосування дитини до нових умов життя, які не подбали про забезпечення для неї фізіологічно комфортного перебування у дитячому садку.

Фізіологічний дискомфорт дитини зумовлює виникнення у неї емоційних зривів, нервових перевантажень, що й призводить до психосоматичних захворювань. Останні є захисною реакцією на психологічний дискомфорт, що переживає дитина, захистом організму від емоційного перенапруження. Нервова система дитини зазнає значних навантажень, і організм дитини вдається до так званого **«психосоматичного захисту»**: підвищена температура, висипи на шкірі, утруднене дихання, блювота, шлунково-кишкові розлади – вегетативні симптоми.



Отже, батькам варто якомога раніше поцікавитися, за яким режимом живе відповідна вікова група в дитячому садку. Якщо домашній режим і режим домашнього садка не збігається у проведенні режимних моментів зі збереженням їх послідовності на 20 – 40 хвилин, то усунути таку розбіжність буде нескладно, пам'ятаючи, про поступовість і повільність цього процесу. А от якщо режим, за яким дитина живе вдома, і той, за яким живе відповідна вікова група в дитячому садку кардинально відрізняються у часі та послідовності режимних моментів, батькам потрібно над цим попрацювати.

Привчаємо дитину до самостійності

Самостійність у побуті. Дитина як особистість починає формуватися наприкінці першого року життя. Варто пам'ятати, що вона зовсім небайдужа до того, як її оцінюють дорослі (близькі та чужі), тому прагне бути самостійною та незалежною.

Самостійність передбачає не лише самообслуговування, а й самостійне використання і застосування таких універсальних предметів, як іграшка та висловлювання особистих бажань і потреб.

Іноді батьки дуже довго вважають дитину маленькою та надто дбають про неї. Дитина, звикнувши до надмірної опіки, у дитячому садку може почуватися безпорадною і самотньою. Проте їй легше буде пристосуватися до умов спільного виховання, якщо в сім'ї вона **оволодіє елементарними навичками самообслуговування**

Трирічна дитина має володіти такими культурно-гігієнічними навичками самообслуговування:

- Їсти акуратно та самостійно – ретельно пережовувати їжу, користуватися серветкою, не кришити хліб, не проливати суп, вставати з-за столу тільки після закінчення прийому їжі, дякувати;
- Засукувати рукава під час умивання, мити руки та обличчя, не розбризкуючи воду, не обливати одяг, користуватися милом, витирати руки й обличчя рушником, вішати його на місце;
- Користуватися носовою хустинкою, туалетом, бути охайною, причісуватися, помічати та усувати самостійно чи з допомогою дорослого недоліки, неохайність в одязі;
- Одягатися (самостійно або ж з допомогою дорослих), намагатися застібати гудзики, зав'язувати шнурівки, самостійно знімати одяг та взуття, акуратно складати одяг;
- Допомогати дорослим застеляти постіль (вранці чи після денного сну).

Якщо дитині ще не виповнилося трьох років, варто подбати про те, щоб вона мала хоча б елементарне уявлення про побутове самообслуговування. Якщо дитина опанує ці навички з раннього дитинства, надалі вона виконуватиме їх без нагадувань.

Дитина всього вчиться вперше. Є вміння, якими вона оволодіває наче сама, наслідуючи дорослих: зняти черевики, скласти на стільчик свій одяг. Є вміння, яких її навчають: застібати гудзики, розстібати пряжку, зав'язувати

шапочку тощо. Дитині цікаво все. Тільки треба не відбити бажання. Потрібно частіше хвалити заохочувати, підтримувати старання.

У жодному разі не можна обмежувати діяльність дитини надто суворо. Потрібно, щоб дитина була не просто спостерігачем, а й **активним учасником усіх доступних їй побутових процесів**: разом з батьками готувалася б до прогулянки, до прийому їжі, прибирала б у своєму ігровому куточку, вчилася б під час купання користуватися губкою, мити шию, руки. Якщо залучати дитину все це робити систематично, то доволі швидко багато чого вона навчиться робити самостійно.

Упевненість у своїх можливостях відіграє важливу роль у позитивно-емоційному ставленні дитини до дитячого садка.

Самостійність в активному мовленні. Активне мовлення розвивається на основі домовного спілкування з дорослими, що властиво для дитини першого року життя. Емоційно-особистісне спілкування є провідною діяльністю дитини перших шести місяців життя. Сформована у немовляти перша емоційно ситуативна форма спілкування є тією цеглинкою, що закладає фундамент подальшого розвитку дитини, її потреб та успіхів.

Приблизно з другого півріччя першого року життя поведінка дитини в контактах з дорослими різко змінюється – з'являється і підсилюється інтерес до предметів і дій з ними. Спілкуючись з дорослими, дитина намагається задовольнити потребу вже не тільки в доброзичливій увазі, а й у співробітництві. На зміну емоційному спілкуванню приходить спілкування ситуативно-ділове, яке і є основою взаємодії з дорослими аж до трьох років. Проте емоційне спілкування не зникає, воно втрачає свій абсолютний статус, однак гармонійно вплітається у нову форму спілкування дитини з дорослими, адже лише на позитивно-емоційному фоні ставлення дорослих до дитини оволодіння нею предметно-практичною діяльністю може бути успішним.

Порівняно з емоційним спілкуванням, ділова, практична взаємодія більш безособова, меншою мірою залежна від звички до контактів з певною людиною. Під час такої взаємодії між двома партнерами з'являється нова ланка – предмет, який відсторонює дитину від того, з ким вона спілкується і робить спілкування опосередкованим.

Тепер дорослі є не тільки джерелом тепла і доброзичливості, вони стають партнерами, спочатку в предметній діяльності, згодом у грі, **взірцем для наслідування, тими, хто оцінює і цінує вміння дитини.**

Одна із серйозних психологічних причин непростого звикання дитини до умов дитячого садка полягає у її затримці в сім'ї на рівні ситуативно-особистісного спілкування, що не відповідає віку. Вступ до дитячого садка спричиняє конфлікт між ситуативно-особистісним спілкуванням і ситуативно-діловим, за яким організовується життя в дитячому садку, яке є адекватним для раннього віку. Протиріччя, які виникають, зумовлюють психологічні труднощі адаптації дитини.

Спілкування, пов'язане з предметними діями, не може бути тільки емоційним. Воно має бути опосередковано словом, яке має предметну співвіднесеність. Дорослі повинні говорити з дитиною, щоб заговорила вона: якщо дитина не чула певного слова, то воно ніколи саме собою не з'явиться в її мовленні.

Самостійність у предметній діяльності.

На другому році життя відбувається перехід від простого маніпулювання до якісно нових предметних дій – знаряддєвих. Їх особливістю є те, що спосіб використання знаряддя не є очевидним. Це дорослі знають, що ложка призначена для їжі, а олівець – для малювання. Без допомоги дорослих дитина не навчиться використовувати предмет за призначенням. Ось чому роль дорослих у період раннього дитинства є надзвичайно важливою – вони допомагають дитині відкрити навколишній світ речей.



Оволодіння предметно-практичною діяльністю має не тільки самоцінне значення. Уміння застосовувати предмети є значимим і для побутового самообслуговування (про що йшлося раніше), а також обумовлює ще один важливий аспект – виникнення і становлення гри. Саме на основі предметно-практичної діяльності виникає і розвивається гра. Різниця між предметно-практичною та ігровою діяльністю полягає в тому, що перша націлена на результат, а друга регулюється сюжетом і процесом дії. До трьох років закладаються основи гри. І тут роль дорослих є також визначальною.

Деякі батьки помилково вважають, що будь-яка дитина сама добре вміє гратися і не треба їй цього вчити. Насправді ж дитина раннього віку просто маніпулює іграшками, виконує одноманітні дії – кидає, стукає, гризе, - не знаючи, як застосовувати їх. Іноді так грається і трирічна дитина, бо ніхто з дорослих їй не показав, як цікаво можна гратися.

Теза про те, що гра не виникає сама собою, не потребує підтвердження.
Гра складається під керівництвом дорослих і в спільній діяльності з ним.

Спочатку дитині розкривають призначення іграшки і способи дій з нею: «З чашки варто дати попити ляльці, ведмедикові, песикові». Показують, що однією іграшкою можна гратися по-різному: ляльку можна годувати, умивати, одягати, катати на машинці, вкладати спати тощо. Однією з обов’язкових умов виникнення гри (як і для розширення словникового запасу дитини) є піклування дорослих про збагачення дитини різноманітними враженнями. Якщо їй обмежено територією кімнати чи квартири, якщо вона не знає назв і призначення елементарних речей, дитина позбавляється основи для розвитку гри: відтворення в уявній ситуації повсякденного життя.

Існує пряма залежність між розвитком предметної діяльності – умінням дитини діяти з різноманітними предметами та іграшками та характером її звикання до дитячого садка. У дитини, яка вміє різноманітно й зосереджено діяти з іграшками, звикання до нових умов відбувається відносно легко, оскільки вона захоплюється новими іграшками, ігровими діями з ними і рідше згадує про розлуку з рідними. Також вона вміє встановлювати ділові контакти з дорослими. Звідси – позитивний емоційний стан під час перебування в дитячому садку – більш швидке і легке пристосування до нових умов дитячого садка, адже цікава іграшка в руках нехай і незнайомого дорослого є всеодно привабливою. А спілкування з ним з приводу іграшки є більш відстороненим. Таке спілкування з приводу предмета в конкретній ситуації має найменший ступінь емоційної близькості, що і дає змогу дитині контактувати «у справі» з незнайомими дорослими.

Формування у дитини ситуативно-ділової форми спілкування з дорослими і розвиток предметно-практичної діяльності має стати об’єктом пильної уваги батьків. Оскільки до дитячого садка швидше звикає дитина, у якої краще розвинена предметна діяльність, а спілкування з дорослими вибудовується на основі потреби у взаємодії.

Отже, питання входження дитини в нову ситуацію життєдіяльності багато в чому залежить від дорослих, а саме від того, наскільки їм вдалося створити необхідні передумови для успішної адаптації малюка.

Враховуючи вище викладену інформацію, батьки мають можливість створити необхідні та достатні умови, які сприятимуть легкому входженню дитини в новий колектив.

За матеріалами:

Практичний психолог: Дитячий садок. – 2013. - №5. – С. 48 - 56