

Маленький человек в новой среде (проблема адаптации)

Главный вопрос: «Зачем идти ребенку в детский сад?»

В детском саду ребенок имеет возможность общаться со сверстниками.

Ребенок приобретает навыки общения с взрослыми.

В детском саду ребенок знакомится с определенными правилами и учится соблюдать их.

Ребенок получает возможность интеллектуального и физического развития.

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

Адаптация – процесс вхождения и приспособления ребенка к новой для него среде.

Мифы об адаптации к условиям ДОУ

Миф 1. Адаптация к детскому саду проходит трудно и мучительно. Я боюсь, что у нас будет то же самое.

Миф 2. Дети в детском саду все время болеют, потому что за ними плохо следят?

Миф 3. У ребенка, который начинает ходить в детский сад, портится характер, он становится просто невыносимым.

Длительность и течение адаптации зависит от многих факторов:

особенностей высшей нервной деятельности (темперамента)
возраста ребенка
состояния здоровья
разницы в обстановке, в которой ребенок находился дома, и той, в которой находится в детском саду
условий в дошкольном учреждении
поведения и эмоционального состояния взрослых (тревожность, негативизм к детскому саду...)

Степени адаптации детей к условиям ДООУ

- Легкая степень адаптации,
- Средняя степень адаптации,
- Тяжелая степень адаптации

Адаптация как приспособленность к новой обстановке детского сада включает широкий спектр индивидуальных реакций, зависящих от психофизиологических особенностей ребенка, характера отношений в его семье, воспитания и условий его пребывания в детском саду.

До 2—3 лет ребенок не испытывает потребности в общении со сверстниками. Общение с матерью и близкими людьми является для него достаточным. Поэтому дети с нормальным развитием, а особенно эмоционально чувствительные и впечатлительные, не могут быстро адаптироваться к детскому саду: на разлуку с матерью они реагируют аффективно, не находя в новой обстановке

равноценной замены. Если сравнить детей, посещающих младшую группу, с воспитывающимися дома, можно убедиться: вследствие стресса дети посещающие младшую группу детского сада более возбудимы и чаще болеют. Особенно неблагоприятное влияние оказывает детский сад на нервно и соматически ослабленных детей, вызывая дальнейшее ухудшение их состояния, вплоть до невроза.

Однако дети, отстающие в эмоциональном развитии, и дети с низкими интеллектуальными показателями адаптируются значительно легче или совсем легко, не будучи привязанными к матери и не испытывая глубоких переживаний от разлуки с нею. Наблюдения показали, что и младшем дошкольном возрасте (3—5 лет) мальчики хуже адаптируются к новым социальным условиям, чем девочки. В старшем дошкольном возрасте разница в адаптации между мальчиками и девочками уже отсутствует. Таким образом, в младшем дошкольном возрасте мальчики более уязвимы в плане социальной адаптации, чем девочки, поскольку в период наиболее интенсивного эмоционального развития они сильнее привязаны к матери и более остро реагируют на разлуку с нею.

Ощутимые затруднения в адаптации испытывают левши, особенно те, кто был переучен в первые годы жизни. У левшей, как известно, активнее работает правое полушарие, более чувствительное к воздействию отрицательных эмоциональных факторов. По нашим наблюдениям, средний срок адаптации, если она возникает, в норме составляет: в детском саду в 3 года — 2—3

недели; в старшем дошкольном возрасте — 1 месяц и столько же в школе.

Каждый из детей по-своему реагирует на трудности адаптации, однако есть в их поведении и общие закономерности. До 3 лет у детей, тяжело переживающих смену обстановки, невротическая реакция выражается беспокойством, страхом и депрессивными состояниями (заторможенность, вялость, безучастность); этот период длится, по крайней мере, несколько месяцев — особенно у детей, эмоционально зависимых от родителей. В детском саду в их поведении будут преобладать повышенная возбудимость, раздражительность, капризность, упрямство и негативизм, в полной мере выражаемые и дома, — но уже в качестве протеста и своеобразной эмоциональной разрядки сдерживаемого в детском саду психического напряжения. Процесс адаптации в подобных случаях растягивается на год и больше. Адаптационный стресс изменяет реактивность — защитные силы организма — и ребенок начинает часто болеть ОРЗ, бронхитами, инфекционными заболеваниями. К тому же у плохо адаптированных детей старшего дошкольного возраста велика вероятность появления или закрепления тиков и заикания, т.е. психомоторных нервных нарушений.

Постоянного внимания воспитателей требуют боязливые, беззащитные и неуверенные в себе дети. Им нужна своевременная психологическая помощь и поддержка, так как слабых любят обижать, дразнить и отвергать сверстники с противоположным типом поведения.

Многие проблемы адаптации коренятся в семье ребенка. Труднее адаптируются единственные в семье и поздние дети, чрезмерно опекаемые многочисленными родственниками. Невротическое состояние матери особенно неблагоприятно влияет на адаптацию ребенка, поскольку у нее усиливается беспокойство за него, на что тот отвечает еще большей аффективно заостренной или невротической привязанностью.

Осложняющим фактором адаптации являются конфликты в семье, невротизирующие детей и создающие нежелательный прецедент в отношениях со сверстниками другого пола.

Важно учитывать, что в период привыкания к детскому учреждению дети чувствуют себя в группе скованно, они вынуждены сдерживать свои эмоции, а это приводит к накоплению внутреннего напряжения, которое может стать причиной невроза.

Поэтому дома, в привычной обстановке, следует, как можно больше играть в веселые и подвижные игры и в полной мере выражать эмоции — как детям, так и взрослым.

Как подготовить ребенка к посещению детского сада

- ❖ Увеличьте круг общения вашего малыша с взрослыми и детьми.
- ❖ Ребенок, который отправился в детский сад, должен обладать определенными культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.
- ❖ Позаботьтесь об укреплении здоровья малыша.
- ❖ Заранее знакомьте ребенка с детским садом.
 - ❖ Начиная подготовку малыша к походу в детский сад, придерживайтесь режима близкого к режиму в детском саду.

- ❖ Приблизьте домашний режим питания к детсадовскому. Переходите на новый режим питания постепенно, чтобы перемены были не слишком ощутимы.

Помните, что в первый месяц посещения детского сада пребывание в группе будет увеличиваться постепенно, на 2–3 часа

Советы для родителей

- ❖ В период адаптации не отлучайте малыша от вредных привычек – так вы осложните привыкание.
- ❖ Покупайте вещи для детского сада вместе с ребенком.
- ❖ Отвечайте на все вопросы ребенка о детском саде.
- ❖ Будьте спокойны и вежливы с ребенком и сотрудниками детского сада – ваше настроение передается малышу!
- ❖ Выработайте единые требования к поведению ребенка с воспитателями – это облегчит ему привыкание к новым условиям

Самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, — это ваше внимание, ваше положительное отношение к детскому саду, педагогам и младшим воспитателям помогите ребенку период адаптации привыкнуть к новому режиму жизни, установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.

10 советов, как помочь ребенку полюбить детский сад

1. Читаем и сочиняем сказки про детский сад

Самый легкий способ «достучаться» до вашего маленького «нехочухи» – рассказать ему сказку о том, как Тигренок, Мишутка или Слоненок впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и страшно, и как потом он подружился с

детьми и добрыми воспитателями. Еще лучше – проиграть данный сюжет с игрушками. И обязательно вести диалог вроде: Зайка: Сегодня такой замечательный день! Я иду в садик. Меня накормят там вкусной волшебной кашей, а потом мы вместе с другими лесными зверятами будем играть на лесной опушке! Мишка (им играет ребенок): А я не хочу в садик, там... И вот тут главное обратить внимание на то, о чем рассказывает малыш. Что именно ему не нравится в садике? И уже исходя из конкретной проблемы искать выход, проигрывая ситуации. Этот метод помог не одному ребенку полюбить садик!

2. ДАЕМ С СОБОЙ ЛЮБИМУЮ ИГРУШКУ

Малыши, особенно в яслях, младшей и средней группах, могут нуждаться в домашней игрушке. Пусть это будет символический сейф – хранитель маминой любви. Мама может каждое утро вместе с малышом брать игрушку и как бы вкладывать в неё часть своей любви на хранение, а ребенок в течение дня её «использовать». Ребенок прижимает к себе эту мягкую частичку родного дома, и ему становится спокойнее и уютнее. Малыш чувствует себя увереннее! Возможно, первое время любимая игрушка, сумка или рюкзачок, в котором лежат «секретики», помогут в адаптации. А дальше придет дружба с ребятами из группы и выведет его на новый эмоциональный уровень.

3. ВСЕГДА ХВАЛИМ ВОСПИТАТЕЛЯ

Как можно полюбить детский садик, если родители при ребенке критикуют воспитателя? Ведь этот человек находится с вашим малышом целый день! И какой бы он ни был на ваш взгляд, для ребенка он должен быть самым лучшим! Уважение – вот составляющая хороших отношений между малышом и

воспитателем. Расскажите бабушке и дедушке, например, в присутствии своего ребенка, в какой хороший сад теперь он ходит, какие замечательные воспитатели там работают, какой он большой и «молодец»!

4. ОБСУЖДАЕМ С РЕБЕНКОМ ТО, ЧЕМ ЗАЙМЕМСЯ ПОСЛЕ САДИКА

Для каждого ребенка, который ходит в садик, важно, чтобы за ним вовремя пришли. Ожидание того, что после сна или ужина вы вместе с ним отправитесь на прогулку или просто домой поиграть в любимые игры, окрыляет! Каждое утро, идя в сад, проговаривайте, чем вы займетесь вечером. Придумывайте интересные занятия, конкурсы, развлечения. Тогда ваш малыш будет целый день пребывать в отличном настроении и приятном ожидании. Ведь день в садике – это просто прелюдия к еще более захватывающим приключениям! Придумайте ритуалы провожания и встреч, это могут быть фразы прощания и фразы приветствия, воздушные поцелуи... Предсказуемость ритуалов успокаивающе действует на всех детей без исключения. Но никогда не обещайте вознаграждение за посещение садика. Это может дать временный результат, но, в конечном счете, плохо скажется на мотивации ребенка.

5. ДРУЖИМ С МАМАМИ ЕГО ДРУЗЕЙ

Детский сад должен вызывать у малыша только положительные эмоции – встречи с любимыми друзьями, например. Если вы заметили, что сын или дочка особенно «прикипел» к какому-нибудь малышу, смело зовите его вместе с мамой в гости! Легкое чаепитие, игры детей... – это сроднит ребят. И тогда в садике у вашего ребенка будет как минимум один близкий человек, с которым он проводит время и вне сада.

6. УСТРАИВАЕМ ПРАЗДНИК ДЛЯ ГРУППЫ

Заказать аниматора на 30-45 минут – не такое уж и дорогое удовольствие. А если еще и найти знакомых, кому нужна бесплатная реклама, вы еще сэкономите! И детский праздник с шариками и интересной программой, которую можно придумать даже самим, наверняка подарит массу положительных эмоций ребятишкам. Ваш малыш обязательно захочет вернуться туда, где раздают конфетки, всем весело и интересно.

7. ДАЕМ ХОРОШИЕ ПРИМЕРЫ

«Чужой пример заразителен» – это правило действует на всех детей. Если вы будете иногда рассказывать, как вы все в семье гордитесь, что ходили в садик, и как скучаете по тому времени, то это поможет малышу. Еще лучше как бы невзначай заметить: «А Антошка (твой друг, братик...) таааак любит ходить в сад! Там таааак здорово!» И вместе обсудить плюсы «второго дома».

8. ПОКАЗЫВАЕМ, КАК РЕБЕНОК НУЖЕН ДРУЗЬЯМ

Иногда после каникул малыш с удовольствием мчится в сад: он соскучился по своим друзьям, воспитателю и игрушкам. А через какое-то время мы уже слышим «не хочу идти в сад». Ребенку становится скучно, он уже не ценит то, что дает садик. В такие моменты помогут так называемые «терапевтические сказки». Например: «Маша долго не ходила в садик, но однажды на прогулке она встретила свою подружку из садика Аню, а та спросила ее: «Почему ты давно не ходишь в сад? Мы соскучились по тебе! У нас очень весело». И утром Маша попросила маму быстрее отвести ее в сад, потому что там ее ждут, по ней скучают...» Каждому ребенку важно ощущать

себя нужным. И его «нужность» в группе родителям надо подчеркивать.

9. ИНТЕРЕСУЕМСЯ ВСЕМ, ЧТО ОН ДЕЛАЛ В САДУ

Проявляйте интерес к занятиям ребёнка в детском саду. Правда, не стоит об этом расспрашивать на улице во время возвращения домой из садика: малыш в это время занят изучением улицы. Внимательно и с интересом выслушивайте его рассказы о событиях в садике дома, восхищайтесь им, хвалите его.

10. ДОРОЖИМ РАБОТАМИ РЕБЕНКА

Сохраняйте дома творческие работы малыша – поделки, рисунки, которые он приносит из садика, ставьте их на видном месте. Показывайте их друзьям и родне, чтобы ребенок ощущал свою значимость, которой добавляет ему посещение сада.

Вечерние игры или Как помочь ребенку снять напряжение после детского сада

Ребенок пошел в детский сад, и вы не можете узнать своего малыша: он становится неуправляемым, носится, как метеор, кричит, хохочет, легко срывается на слезы...

Мама и папа удивляются. А зря! Попробуйте сами провести несколько часов в шумной компании – и у вас к вечеру разболится голова, накопится раздражение, появится желание побыстрее уйти домой. А ваш ребенок целый день находится в группе сверстников, и поэтому к вечеру бурлящее напряжение готово вырваться иногда со слезами, криками, капризами.

Постарайтесь помочь ребенку снять напряжение, используя один

из лучших антистрессовых приемов – игру, которая позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться.

Соблюдайте несколько нехитрых правил:

- всегда предоставляйте ребенку право выбора играть или не играть, возможно, что как сегодня он устал и захочет просто погулять или почитать;
- помните, что вечерняя игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками.

Если днем ваш ребенок – «тихоня», а вечером – «дикарь», хорошо помогает игра для снятия напряжения и выхода деструктивной энергии.

«Рвакля»

Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумагу и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать его в корзину. Можно даже попрыгать на куче бумажек, они отлично пружинят.

Снять напряжение дня малышу помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры с водой.

Наберите в ванну немного теплой воды, положите под ноги ребенку нескользкий коврик, включите теплый душ – усталость, раздражение, напряжение уйдут, «стекут» с малыша

Игры с водой, как и остальные, должны быть нешумными, спокойными.

Предложите ребенку:

Пускать мыльные пузыри – выдуть большущий шар и малюсенький пузырик;

Играть с губками – смотреть, как они впитывают и отдают воду;

Взять две – три баночки и переливать водичку из одной в другую.

Вид и звук льющейся воды действуют на ребенка умиротворяюще – через 15 – 20 мин. Он будет готов идти в кровать.

«Бульканье»

Налейте треть стакана воды. Поместите туда трубочку для коктейлей. Задача ребенка - дуть в воду через трубочку, чтобы получилось бульканье. Родители следят за тем, чтобы у детей выдох был длиннее, чем вдох. Можно поиграть в соревнование-игру «У кого дольше будет булькать трубочка?»

Игра «Рисуем на песке»

Дома можно создать свою маленькую песочницу с белым «песком» (манной крупой). Можно насыпать ее горкой или разгладить. Рисовать, пересыпать. Почему дети любят играть в песок? Песок помогает расслабиться: руки зарываются в песок - это приятные ощущения; песок медленно сыпется – это зрительно завораживает; из песка можно построить что угодно, все, что хочется – быстрые изменения, превращения отвлекают от переживаний. А в целом игра с песком просто интересна.

Игра «Разговор с игрушкой»

Попробуйте надеть себе на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете, «почему мой... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т.д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

Игра «Легкое перышко»

Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает

различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. Соедините два разноцветных пера нитью, повесьте ниточку с перьями на шнур, сделайте глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизуем, усиливает мышечное напряжение; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению времени вдоха и брюшного (диафрагмального) типа дыхания. Выполняйте это упражнение со своим ребенком.

Релаксационное упражнение-игра

Перед сном, для того, чтобы ребенок успокоился, с ним можно провести это игровое релаксационное упражнение с элементами массажа и растяжения. Движения взрослого должны быть легкими и приятными для ребенка.

«Решила я слепить себе девочку-дочку. Взяла комочек снежка и стала лепить головку (поглаживающие движения по голове ребенка). Слепила я волосы (движения по волосам), слепила брови. Носик. Решила слепить носик длинный, как у Буратино. Вот так. Ой-ой! Не так. Слеплю я носик красивый, маленький. Вот такой. Дальше слепила я глазки, щечки и ушки. Решила я слепить большие ушки, как у слоника. Вот такие. Ой-ой! Некрасиво. Слеплю-ка я маленькие ушки для нашей девочки. Дальше я начала лепить шею, спинку, плечи и руки. Слеплю я длинные руки, до самого пола. Ой-ой! Некрасиво. Нет! Слеплю я руки красивые для нашей девочки. Вот такие. (Каждый пальчик помассировать и чуть-чуть растянуть ладошку)

Дальше я слеплю животик. Перехожу к ногам. Слеплю я для нашей девочки красивые быстрые ножки. (Каждую ногу

помассировать и чуть-чуть растянуть, слегка скручивая стопу ребенка). Вот какая красивая и хорошая девочка у меня получилась! Назову я ее... (имя ребенка)».

Вот еще ваши помощники: глина (пластилин или тесто), массаж, изотерапия, аромотерапия (мята или цитрусовые), прогулки или занятия спортом на улице (велосипед, ролики, самокат и пр.)

Составил педагог – психолог:
Светличная М.В.

2023