

## «Проблемы адаптации и пути их решения»

С приходом ребенка в детский сад его жизнь существенным образом меняется: строгий режим дня, отсутствие родителей, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, другой стиль общения. Всё это обрушивается на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, заболевания).

Посещения детского сада с двух – двух с половиной лет с одной стороны и повышение образовательной нагрузки в дошкольном учреждении – с другой, делают проблему привыкания ребёнка к условиям детского сада особенно актуальной.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения маленького человека в новую для него среду и приспособления к её условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам (адаптированность, то есть совокупность всех полезных умений организма и психики), или негативных (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя активность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Учёными выделено три степени тяжести адаптационного периода:

1. Лёгкая адаптация – ребёнок привыкает к условиям детского сада в течение десяти – пятнадцати дней, прибавляет в весе, активно ведёт себя в коллективе, болеет не чаще обычного.
2. Адаптация средней тяжести – ребёнок привыкает к условиям детского сада в течение месяца, при этом ребёнок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью пять – семь дней, есть признаки психического стресса.
3. Тяжёлая адаптация – длится от двух до шести месяцев, ребёнок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

В процессе формирования ребёнок проходит две стадии: биологическую и социальную в различных формах социального развития и воспитания. В возрасте от года до трёх лет один из наиболее плодотворных и интенсивных периодов накопления ребёнком социального опыта, развитие его физических функций, психических свойств и процессов.

Первая встреча малыша с чужим значимым взрослым – воспитателем – во многом определяет его дальнейшее взаимодействие со всеми значимыми взрослыми.

При правильно организованной работе с малышами дети привыкают к условиям детского сада в течение двадцати – тридцати дней. Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребёнок к жизни в организованном детском коллективе.

**К основным критериям адаптации относятся:**

- поведенческие реакции;
- уровень нервно-психического развития;
- заболеваемость и течение болезни;
- главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

При нормальной адаптации у ребёнка быстро восстанавливаются поведенческие реакции (две – три недели), не отмечается задержки нервно – психического развития, он не болеет или болеет всего один раз, не более недели, без осложнений. Увеличение длины и массы тела соответствуют возрастным показателям.

Если поведенческие реакции ребёнка нормализуются лишь к шестидесятому дню пребывания в дошкольном учреждении, если наблюдается замедление нервно-психического развития, он часто болеет, нет прибавки в весе, в течение трёх шести месяцев, то можно этот период отнести к тяжёлой адаптации.

В период адаптации ребёнка к новым условиям жизни, происходит своеобразная ломка, переделка сформированных ранее динамических стереотипов, касающихся определенного режима укладывания, кормления и так далее, а также стереотипов общения.

Динамические стереотипы возникают с первых месяцев жизни ребёнка, и, формируясь в условиях семьи, накладывают отпечаток на его поведение. Например: укладывая малыша спать, мама действует в определенной последовательности, и стоит ей произвести знакомое действие, как малыш начинает зевать, закрывать глаза, то есть реагировать на первый же раздражитель. Стереотипы помогают действовать не задумываясь, не тратя лишней энергии.

Хочется отметить, что возникновение стереотипов не всегда оправдано. Часто при поступлении ребёнка в детский сад выясняется, что он приучен

засыпать дома только в том случае, если рядом ложиться мама, или мама укачивает малыша на руках.

Если ребёнок лишён общения со сверстниками и круг его общения – своя семья: мама, папа, старший брат. Придя в детский сад, ребёнок вообще не замечает вокруг него детей, видит только взрослых. У такого ребёнка навык общения со сверстниками отсутствует.

Даже в том случае, когда дома стараются воспитывать малыша правильно (с педагогической точки зрения), в каждой семье есть свои особенности, а в соответствии с этим, формируются и разные привычки. Во многих семьях с детьми много занимаются, играют. Однако одни родители сажают при этом ребёнка к себе на колени, другие – за обеденный стол, третьи – за детский, маленький. Именно так привыкает малыш играть и общаться со взрослыми, именно этого он требует и в детском саду.

Часто родители, несмотря на стремление ребёнка сделать что-то самостоятельно, стараются помочь ему – так быстрее, меньше хлопот. В детском саду такой ребёнок будет чувствовать себя беспомощным, не приспособленным к новым условиям. Подготовительный этап к адаптационному периоду нужно начинать дома за один – два месяца до прихода ребёнка в детский сад. В это время необходимо сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно войти в новые условия жизни. В первую очередь нужно привести в соответствие распорядок дня с режимом дня детского сада, то есть в одни и те же часы кормить, укладывать спать, гулять и так далее. Тогда с приходом ребёнка в детский сад он не будет испытывать неудобства. Его не нужно будет переучивать, ломать неправильные привычки. Дома нужно приучать ребёнка самостоятельно есть, самостоятельно засыпать, а также приучать есть разнообразные овощные блюда, супы и так далее.

Ребёнок, умеющий самостоятельно есть, одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту переживаний. Самостоятельность ребёнка создаёт предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.

При играх с другими детьми полезно научить ребёнка делиться игрушками, ждать своей очереди, например: покачаться на качели или покататься на машине.

Родители должны рассказывать ребёнку о детском саде, о том, что он уже большой и ему нужны друзья, с которыми он будет играть в интересные игры, что в детском саду его будут учить рисовать, петь, слушать музыку. Ни

в коем случае не запугивать ребёнка: не будешь слушаться – отведу в детский сад.

Ребёнка нужно заранее (хотя бы за неделю) предупредить о том, что он пойдёт в детский сад, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие. Тогда адаптация к детскому саду у ребёнка пройдёт легче.

И всё же, не смотря на подготовку, первый месяц пребывания в детском саду – трудное для ребёнка время. Во-первых, он скучает по маме, испытывает тоску по дому. Во-вторых, детский сад для него дополнительная нагрузка: приходится рано вставать, выполнять требования воспитателя, не всё так получается как у других детей.

В первый день маме трудно оставить малыша, особенно, когда он плачет. Это естественно. Однако, расставание не следует затягивать, так как ребёнок видит, что мама волнуется и начинает ещё больше плакать. Советую маме приободрить малыша, пообещать, что скоро придёт и уйти. Чаще всего ребёнок откликается на новые впечатления и успокаивается. Тем не менее, находиться весь день в детском саду ребёнку трудно, поэтому в первые дни необходимо забирать ребёнка раньше, постепенно увеличивая продолжительность его пребывания в детском саду. Ребёнок устаёт от новых для него условий и поэтому дома нуждается в тишине и спокойном, ласковом отношении.

Итак, при поступлении в детский сад малыш не только расстаётся на длительный период с близкими людьми, но и оказывается в ситуации, в которой от него требуется другое поведение. Всё это может вызвать стресс в виде различных негативных реакций, плача и так далее. Конечно, забота и любовь родителей делают малыша более защищённым. Но ведь в жизни ему придётся преодолевать множество психологических преград, а для этого нужно развивать у него инициативность и самостоятельность.

**Таким образом, можно сказать, что для формирования адаптационных механизмов необходимо:**

- с одной стороны, сочетание определённых стереотипов, которые лежат в основе поведенческих реакций, а с другой – насыщенность жизни ребёнка в эмоциональной, социальной сферах, где особенно важно развитие инициативности, самостоятельности;
- учёт индивидуально психологических особенностей;
- учёт факторов риска, усложняющих адаптацию;
- организация общения детей в совместной деятельности;

-формирование самоконтроля, развития самостоятельности и инициативности.