

Ермина Татьяна Николаевна

Успешная адаптация ребенка к детскому саду, как начало формирования адаптационных механизмов ребенка на весь жизненный период.

«Приспосабливаться к новому нужно поскорее, поскольку, не приспособившись вовремя, вы рискуете не приспособиться вообще».

Спенсер Джонсон, из книги «Где мой сыр?»

«Адаптация — приспособление организма к изменяющимся условиям. Благодаря этому механизму возможны не только выживание, но и конкуренция с другими видами и особями. Способность к адаптации обусловлена наследственными факторами, типом нервной системы, внутривидовой изменчивостью и другими особенностями. Чарльз Дарвин связал адаптационный процесс с естественным отбором. Примером видовой адаптации служит привязка строения цветов и насекомых друг к другу, что делает возможным опыление и питание. Адаптация человека происходит на физиологическом, психологическом и социальном уровнях. Совокупность этих уровней позволяет поддерживать нормальную жизнедеятельность организма в изменчивых условиях, сохранять психическую устойчивость и приспосабливаться к социальной среде». (<https://bbf.ru/quotes/?tag=6027>)

Что такое вечность? Это те самые два часа, на которые ребенок остается в детском саду в первый раз... Причем, и для родителя, и для ребенка.

Действительно, поступление в детский сад, пожалуй, одно из самых волнительных и важных событий дошкольного возраста, как для самого ребенка, так и для его родителей. Конечно же это ступень очень важна для дальнейшей социализации и развития ребенка, но как правило это большой стресс для всей семьи. Как и все перемены, происходящие в жизни человека, изменения в режиме дня, смене обстановке и окружающих людей требуют принятия этих жизненных перемен.

Вспомните себя, когда вам приходилось менять место работы или место жительства, когда вы оказывались в окружении незнакомых людей, в незнакомых местах. Как вы себя чувствовали в этот момент? Как вы себя чувствовали, когда вам делали замечания, просто по тому, что вы не знали правил того окружения, в котором вы оказались. Легко ли вам было приспосабливаться к новым правилам, новой обстановке и новому окружению? Было ли вам комфортно в это время? А теперь представьте себя на месте маленького ребенка у которого весь мир переворачивается с ног на голову.

Согласно концепции американского психолога Элизабет Кюблер-Росс, существует пять стадий принятия неизбежного, которые сопровождаются определенной моделью поведения. Это отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Данная концепция была разработана в ходе наблюдения за тяжело больными людьми, но она так же применима к людям у которых происходят глобальные изменения в жизни, которые достаточно сложно принять психологически. Дети, у которых кардинально меняется образ и уклад жизни, не являются исключением. Наблюдая за детьми в период адаптации, педагоги и родители могут наблюдать все пять стадий принятия.

Стадия первая - отрицание. Ребенок отказывается принимать ситуацию и отказывается посещать сад. «Я не пойду в детский сад!» «Нет, я не буду ходить в детский сад!» «Не хочу в детский сад!»

Стадия вторая - гнев. Ребенок может закатывать истерики, как при расставании с близкими, так и в течении дня. Ребенок может быть очень агрессивным, кричать,

ругаться, бросать одежду, игрушки, переворачивать столы и стулья. Агрессия может быть направлена:

на родителя – ребенок злится, кричит, что не любит родителей, бросает в них игрушки и одежду, может ударить;

на других детей - ребенок может драться, кусаться, плевать, ломать чужие игрушки;

на воспитателя - ребенок может кричать на воспитателя за то, что он его забирает по утрам от родителей, кидать в педагога игрушки, ударить, обзывать;

на себя – ребенок сознательно причиняет себе вред, может биться о стену, кусать себя, раздирать ногтями старые ранки, снимать с себя одежду, ломать свои игрушки.

Стадия третья - торг. Ребенок пытается договариваться и шантажировать своих родителей. «Если я буду хорошо кушать, ты заберешь меня по раньше из сада?» «Если я буду послушным, можно я не пойду в сад?»

Ребенок пытается договориться с педагогом. «У меня болит живот. Позвони моей маме.» «Если я поплюю в обед, ты позвонишь маме, чтобы она меня забрала пораньше?»

Вариантов торга огромное множество все зависит от уровня психического и речевого развития детей.

Стадия четвертая - депрессия. Очень тяжелое течение адаптационного периода. Ребенок постоянно плачет, выбирает себе предпочитаемого взрослого и ходит за ним по пятам. Если взрослый исчезает с поля зрения у ребенка начинается истерика. Ребенок отказывается от еды, не ест совсем, либо пьет только воду и ест хлеб. На фоне постоянного эмоционального и телесного напряжения, мышечных спазм у ребенка может возникать рвота, затруднено мочеиспускание, в редких случаях наблюдаются повышения температуры. Ребенок практически целый день пребывает в состоянии апатии, ничем не интересуется, не играет с детьми, не проявляет интереса к занятиям. Пребывание в детском саду у таких детей сводится к ожиданию родителя. Он постоянно интересуется «Когда придёт мама (папа)?» Он постоянно следит за ходом режимных моментов, потому что понимает, что мама приходит после сна или прогулки.

К счастью не все дети тяжело проходят эту стадию. Как правило это дети со слабой нервной системой, преимущественно меланхолики.

Стадия пятая – принятие. Ребенок принимает новые жизненные условия, приспосабливается к окружению и режимным моментам. Плачет в очень редких случаях.

Как правило, большинство детей, при регулярном посещении детского сада проходят все пять стадий достаточно быстро. Нельзя назвать определенные сроки, но в большинстве случаев достаточно 6 месяцев, чтобы ребенок полностью адаптировался к детскому саду. Дети имеющие хорошее психическое, физическое и коммуникативное развитие адаптационный период проходят быстрее и легче, причем некоторые стадии принятия у них вообще выпадают. Если же в течении 6 месяцев, ребенок не переходит в стадию принятия, то можно говорить о тяжелой форме адаптации. В таких случаях необходима совместная работа родителей, педагога, медика и психолога.

Многие родители отказываются от прохождения ребенком полноценного адаптационного периода, утверждая, что ребенок очень хочет ходить в детский сад. Они настаивают на том, чтобы ребенок сразу оставался на целый день, полагая, что с ребенком все будет в порядке. На своей практике могу утверждать, что чудес не бывает. И даже у детей, которые мечтают ходить в детский сад, через несколько дней начинаются срывы, и они точно также проходят все стадии принятия.

«Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить корневую систему, пересаживая вместе с землей. Несмотря на это, дерево болеет на новом месте, пока не приживется». (Аксарина Н.М. Профессор, ведущий специалист по раннему воспитанию детей.)

Дело в том, что ожидания детей не совпадают с реальностью. Поступая в детский сад, они думают, что они будут целый день играть и веселиться, не понимая того, что существует режим, их кормят не тем, что им хочется, а тем, что приготовил повар. И самое ужасное для них это обеденный сон.

Адаптация детей раннего возраста имеет три фазы:

Острая фаза — характеризуется нестабильным психическим состоянием. Малыши часто уменьшаются в весе, болеют разного рода заболеваниями, страдают расстройством сна и снижением речевого развития.

подострая фаза — характеризуется приторможенностью темпов развития (в частности психического).

фаза компенсации — увеличивается темп развития и к окончанию года происходит задержка темпа развития.

Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ имеет три степени.

Легкая адаптация характеризуется кратковременным пребыванием ребенка в плохом эмоциональном состоянии. У детей наблюдаются нарушения сна, плохой аппетит, отказ от игры со сверстниками.

Адаптация средней тяжести характеризуется более долгой нормализацией эмоционального состояния. Дети часто болеют, как правило недолго, что связано с психосоматикой. Психическое и эмоциональное состояние ребенка нестабильное, любые изменения вызывают негативные реакции.

Тяжелая степень адаптации — психическое и эмоциональное состояние нестабильно, ребенок проявляет агрессию, негативизм, которое негативно сказывается не только на его здоровье, но и на развитии. Такая адаптация обусловлена отсутствием режима в семье, несформированностью элементарных бытовых навыков, неумением играть с игрушкой, неумением общаться с новыми людьми и др.

У родителей, чьи дети испытывают трудности адаптации возникает вопрос почему ребенок не может привыкнуть к детскому саду? Как правило, они ищут виновных в детском саду, не понимая, что именно от них зависит успешная адаптация ребенка к саду. Конечно причины могут быть разные, но можно отметить основные факторы, влияющие на протекание адаптационного периода:

1. *Физическое здоровье.* Самый важный фактор, особенно если ребенок не говорящий. Если ребенок физически недостаточно развит или имеет скрытые заболевания, то вполне естественно, что он будет испытывать огромные трудности в адаптации.

2. *Уровень психического развития.* Если уровень актуального развития соответствует норме возрастного развития, то как правило ребенок на момент поступления в детский сад уже усвоил определенные нормы поведения, в связи с чем смена образа жизни ему дается значительно легче.

Что мы подразумеваем, говоря о норме психического развития? В раннем детстве это определенная самостоятельность в действиях, для которых ребенку не нужна постоянная опека взрослого. Ребенок умеет самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, ходить в туалет и самое главное, при необходимости обращаться за помощью к взрослому.

3. *Уровень социально-коммуникативного развития.* Дети имеющие хорошую социализацию, быстрее привыкают и к смене обстановки и новым людям. Они не боятся вступать в контакт с другими людьми, они могут обратиться к ним за помощью,

при возникновении трудностей. Такие дети понимают зачем их приводят в детский сад, почему и куда уходят родители, поэтому тревожные состояния у таких детей проходят очень быстро.

Можно ли помочь ребенку быстрее и легче адаптироваться к детскому саду? Конечно можно и очень нужно это делать еще до того, как ребенок пришёл в детский сад. И от того какую работу проведут родители будет зависеть дальнейшая жизнь их чада. Чем больше умений и навыков привьют родители своим детям, тем ниже будет уровень накопленных стрессоров и легче пройдет адаптационный период.

Несколько советов родителям для облегчения адаптационного периода.

Согласно теории «Иерархии потребностей» американского психолога Абрахама Маслоу, любому человеку необходимо удовлетворение потребностей для комфортного существования. Потребности человека распределяются на несколько уровней – от базовых нужд до возвышенных стремлений. Если потребности человека не удовлетворяются в полной мере, человек пребывает в состоянии стресса, а при чрезмерном накоплении стрессоров возникают неврологические расстройства и деструктивное поведение.

Маслоу представил последовательность потребностей человека в таком порядке:

1. *Физиологические потребности.* Каждому человеку для нормального существования и жизнедеятельности требуется пища, вода, здоровый сон и отдых. Все это относится к физиологическим (заложенным природой) потребностям. Поэтому самое главное это конечно же полное обследование ребенка. Очень часто ребенок поступает в детский сад с нарушениями развития о которых родители узнают только после того как им это озвучат специалисты ДООУ. В своей практике я встречала детей с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, умственной отсталостью, расстройствами аутистического спектра и пр., причем родители не знали, не понимали о проблеме, до того момента, пока специалисты ДООУ не перенаправляли их к медикам.

Родителям необходимо осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды.

Необходимо соблюдать дома режим дня, максимально приближенный к режиму детского сада. Режим дня детского сада можно узнать заранее на сайте детского сада, в консультационном центре ДООУ или при посещении группы кратковременного пребывания. Очень рекомендую посещение таких групп. Дети, посещающие группы кратковременного пребывания, как правило очень легко адаптируются в группе полного дня.

Необходимо соблюдать режим сна и отдыха. Ребенка нужно укладывать в постель не позднее 21 часа, так как оптимальное время ночного сна для детей 10-11 часов. Родителям необходимо помнить, что полноценный ночной отдых напрямую связан с самочувствием и настроением их детей.

При приеме пищи так же необходимо придерживаться времени приема пищи в детском саду. Если родители в течении месяца будут соблюдать режим максимально приближенный к режиму детского сада, у ребенка сформируются нейронные связи, благодаря которым такой ритм жизни станет для него нормой и ребенок спокойно будет принимать пищу и ложиться спать в определенное время, а смена обстановки не будет такой травмирующей для него.

Необходимо развитие элементарных бытовых навыков, которые помогут ребенку максимально снизить уровень стресса при поступлении в детский сад. Родителям необходимо помочь освоить своему ребенку следующие умения:

- Самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
- Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок.

- Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
- Во время еды правильно держать ложку.
- Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Родителям необходимо давать ребенку больше свободы при формировании культурно гигиенических навыков. Очень многие родители не дают детям даже попробовать самостоятельно справиться с какой ни будь задачей. Заботливые мамочки спешат на помощь своим чадам задолго до того, как они успеют их об этом попросить, понимают все с полуслова. Такая забота не может стимулировать развитие ребенка, не формирует его самостоятельность. Ведь интеллектуальное развитие происходит только, если ребенок старается сделать что-то самостоятельно, прилагая максимальные физические и волевые усилия. То же самое и с развитием речи, если ребенку не требуется обращаться за помощью к взрослому, так как те заранее предугадывают и удовлетворяют его потребности, то и прилагать силы для того чтобы заговорить ребенку не нужно.

Особое внимание необходимо уделить приучению ребенка к горшку, так как большая часть детей, при поступлении в ДОО продолжают носить памперсы.

Необходимо помнить истину, что научить ребенка легче, чем переучить, и чем старше ребенок, тем труднее это сделать. Дело в том, что определенный вид поведения, в течении длительного времени, формирует нейронную связь в мозге, т.е. создается условный рефлекс, от которого потом достаточно трудно избавиться. Так если ребенок всю свою сознательную жизнь справлял свою нужду в памперс, то, для того чтобы научиться ходить на горшок, мозг ребенка должен разрушить старую нейронную связь и сформировать новую, а это достаточно сложный процесс для человека, у которого еще не сформирована волевая сфера. Поэтому, гораздо легче приучить ребенка ходить на горшок в более ранний период.

То же самое и в отношении питания. Очень часто мамочки приводят детей в сад, продолжая кормить их из бутылочки или прикладывая к груди. Конечно же у таких детей мы наблюдаем самый высокий уровень стресса. Ведь ребенок не может в саду ни пить, ни есть, а потребность в еде и пище базовая потребность любого человека. Кроме того, не следует забывать о том, что при приеме твердой пищи, которую необходимо тщательно пережевывать, у ребенка развиваются лицевые мышцы, отвечающие за звукопроизношение.

2. Потребность в полной безопасности. После удовлетворения базовых нужд у людей возникает желание оградить себя от внешних угроз, жить без тревоги и страха. На этом уровне проявляется естественный для человека инстинкт самосохранения.

Чтобы помочь ребенку чувствовать себя в безопасности в новом для него окружении, я рекомендую родителям прежде всего познакомиться с воспитателем и установить с ним дружеский контакт. Можно посещать детский сад вместе с ребенком, в течении одной, двух недель в то время, когда дети находятся на прогулке. Посещение необходимо подкреплять положительными эмоциями, разговорами, веселыми играми. У ребенка необходимо сформировать представление, что вы ходите в гости к своим друзьям. При этом он должен знать куда ходить в туалет, где пить воду и к кому обращаться за помощью. Затем, когда уровень доверия у ребенка к воспитателю будет достаточно высок, можно оставлять его на несколько часов и постепенно переводить на полный день. Необходимо помнить, что нельзя обманывать детей и, если вы оставляете ребенка на несколько часов в саду, нельзя просто незаметно уходить или говорить, что

я сейчас вернусь. Разговаривайте с ребенком, объясняйте ему заранее, что вам необходимо отлучиться за покупками или по другим делам, которые вы наметили сегодня сделать, а он останется в саду, так как вы полностью доверяете воспитателю, потому что вы с ним дружите и ребенок может так же ему доверять, как и вы.

3. *Потребность в принадлежности.* Желание любить и быть любимым, понимать и быть понятым, принадлежать к сообществу единомышленников. На этой ступени пирамиды человек стремится приобрести друзей, влиться в коллектив и общность. Когда ребенка любят, играют с ним, видят и удовлетворяют его потребности по мере необходимости, такой ребенок чувствует себя максимально комфортно в детском саду.

Исходя из всего вышесказанного, опираясь на собственный опыт и многолетние наблюдения за адаптационным периодом детей, могу уверить, что течение адаптационного периода проходит быстрее, с минимальными психотравмирующими факторами, у тех детей, родители которых прислушиваются к рекомендациям педагогов и специалистов детского сада, а к поступлению в сад готовятся заранее. Если родители понимают меру своей ответственности, если у них получается справиться со своими тревогами, и они с доверием относятся к тем людям с которыми будет находиться их малыш, шансов, что он будет комфортно чувствовать себя в детском саду, будет гораздо больше. Ведь это только начало формирования адаптационных механизмов ребенка, которые он будет использовать всю свою дальнейшую жизнь, при переходе в другую группу, при поступлении в школу, переезде и в своей взрослой жизни. Помогите своему ребенку выбрать ту модель поведения, которая поможет в дальнейшем с легкостью приспосабливаться к окружающим изменениям, ведь способность к адаптации – важная часть выживания. А «Успех зависит от скорости адаптации к новым обстоятельствам». (Джеффри Евгенидис, из книги «Средний пол»)

<https://files.s-ba.ru/publ/sert/2021/12/1472099751.jpg>

<https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/190.pdf>