

Консультация для родителей «Проблемы адаптации в дошкольном возрасте»

Раннее детство – период интенсивного развития. Опыт, приобретенный ребенком в это время ребенка, во многом определяет его будущую взрослую жизнь.

Конечно, родители, лучше, чем кто-либо, знают и любят своего ребенка. Но, приходит время, когда ему недостаточно общения только с близкими людьми: нужны новые друзья, новые впечатления, родителям надо выходить на работу и зарабатывать деньги. ...И ребенок идет в детский сад.

Чтобы малышу было комфортно, уютно в дошкольном учреждении, необходим комплексный подход к решению проблемы адаптации. Немаловажную роль при этом, играет педагог-психолог.

Традиционно **под адаптацией** понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям.

Адаптация – это процесс, результаты которого могут быть как позитивными, так и негативными.

Этот период – достаточно сложный в жизни ребенка-дошкольника и может проходить по-разному.

Психологи и педагоги установили, что для успешной адаптации необходимы: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Факторы, влияющие на характер адаптации.

Рассмотрим факторы, влияющие на адаптацию это:

- возраст ребенка;
- состояние здоровья;
- уровень развития;
- характеристика нервной системы;
- умение общаться с взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Длительность и характер адаптации зависят от возраста ребенка. В исследованиях Аксариной Н.М., Жуковой Н.П. отмечено, что наиболее трудно приспособляются к новым условиям дети от 9-10 месяцев до 2-х лет. В этом возрасте начинают формироваться устойчивые привычки, и возможности их перестройки еще нет. После двух лет изменяется подвижность нервных процессов, дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, они хорошо понимают речь взрослого, малыша легче успокоить, уже есть опыт общения с разными людьми. Поэтому для ребенка старше двух лет, процесс адаптации проходит легче, по сравнению с детьми более младшего возраста.

Севостьянова Е.О. также отмечает, что желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1 год 3 месяца, 1 год 6 месяцев, 1 год 9 месяцев, 2 года, 2 года 3 месяца, 2 года 6 месяцев, 2 года 9 месяцев, 3 года.

На характер адаптации оказывает влияние то, насколько меняются условия жизни ребенка: режим дня, особенности питания и т.п. С целью предупреждения эмоционального стресса от резкого изменения этих условий, родителям, еще до поступления ребенка в группу, рассказывают о режиме дня детей данного возраста, характере питания и т.д., рекомендуют начать придерживаться таких же условий дома.

Привыкание к новым условиям зависит и от индивидуальных особенностей нервной системы. Одни дети громко плачут, отказываются от еды, игрушек, но только в первые дни посещения детского сада. Проходит время и ребенок успокаивается, возвращается аппетит. Такое протекание адаптации свидетельствует о том, что ребенок нормально привыкает к детскому саду.

Другие дети, внешне спокойные, проявляют внутреннюю напряженность. Они безынициативны, мало говорят, плохо играют. Такое подавленное эмоциональное состояние может длиться долго. Именно на таких тихих и «незаметных» детей должно быть в первую очередь обращено внимание педагога-психолога. Для осуществления помощи такому ребенку специалист проводит наблюдение за особенностями эмоциональных проявлений.

Научными исследованиями установлены и другие прогностические признаки затруднения адаптации.

Для детей ясельного возраста:

- частые заболевания матери во время беременности;
- несоответствие домашнего режима ясельному;
- возраст ребенка от 9 до 18 месяцев;
- токсикоз 2-й половины беременности у матери;
- асфиксия при рождении;
- низкий культурный и образовательный уровень семьи;
- злоупотребление родителями алкоголем;
- конфликтные отношения между родителями;
- отставание ребенка в нервно-психическом развитии;
- раннее (с 4 месяцев) искусственное вскармливание;
- рахит 2–3-й степени;
- наличие хронических заболеваний и морфофункциональных отклонений (2–3-я группа здоровья);
- масса тела при рождении менее 2500 г и более 4000 г;
- содержание гемоглобина менее 116 г/л.

Для детей дошкольного возраста:

- частые (более 4 раз в году) простудные заболевания;
- неудовлетворительная адаптация к яслям;
- злоупотребление родителями алкоголем;
- конфликтные отношения между родителями;
- неправильное домашнее воспитание;
- отсутствие или задержка освоения ролевых игр и навыков самообслуживания;
- мужской пол ребенка;
- низкий культурный и образовательный уровень семьи;
- осложнения в родах;
- масса тела при рождении менее 2500 г;
- отклонения в физическом и психическом развитии.

При наличии у ребенка четырех и более факторов риска (особенно из первой половины перечня) наиболее вероятно неблагоприятное течение адаптации. Дети с

неблагоприятным прогнозом адаптации должны быть взяты под наблюдение педиатра и психолога ДОО с первых дней посещения учреждения.

Критерии успешной адаптации

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок ест с аппетитом;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими.
- Играет.

Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОО являются:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения,
- наличие у ребенка своеобразных привычек,
- неумение занять себя игрушкой,
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков,
- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Условно благоприятной считается адаптация с умеренно выраженными эмоционально-поведенческими реакциями и симптомами невротизации, потребовавшими коррекции, с потерей массы до 150 г, падением гемоглобина до 115 г/л, 1–2 простудными заболеваниями в легкой форме. У детей раннего возраста допускается временный регресс нервно-психического развития не более чем на 1 эпикризный срок. Продолжительность адаптационного периода – не более 45 дней для дошкольников и 75 дней для детей ясельного возраста. В случае более выраженных изменений или затягивания сроков адаптации ее течение оценивается как неблагоприятное.

Типичные ошибки родителей во время адаптации ребенка к ДОО

Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям.

Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка к детскому саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Пребывание родителей в состоянии беспокойности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его

присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.