

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ И РОДИТЕЛЯМ ПРИ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

Детский сад – новый период в жизни ребенка. В привычном малышу укладе происходят существенные изменения: он на много часов остается в не очень знакомом ему помещении (возможно, впервые в жизни); какое-то количество часов в день его родных нет рядом; он вынужден постоянно находиться в коллективе сверстников; ему необходимо слушать и подчиняться незнакомому до этого человеку; резко уменьшается количество персонального внимания; есть четкий режим дня и т.д. Ребенку необходимо время, чтобы адаптироваться к новой жизни в детском саду.



Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Это процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил. Ребенок в период адаптации — живая модель стрессового состояния. Стресс — это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим. Стресс, по утверждению медицины, — главный фактор на пути атеросклероза. Уже в десятилетнем возрасте фиксируются значительные изменения сосудистой стенки — это все последствия стрессовых состояний.

1-я особенность: ребенок в период адаптации находится в состоянии срыва динамического стереотипа (стереотип — система выработанных условных рефлексов). В период адаптации эта система меняется. А ведь на выработку условных рефлексов уходит много нервной энергии, любой стереотип у ребенка трудно вырабатывать. Происходит ломка старых стереотипов и формирование новых в конце адаптации. Чем дальше стоит новый стереотип от старого, тем тяжелее протекает адаптация.



2-я особенность: стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменением гормональной системы организма. На кору головного мозга действуют отрицательные эмоции, и организм на это реагирует системой защиты —

изменениями в гормональной системе: гипоталамус, гипофиз, надпочечники выбрасывают в кровяное русло «гормон борьбы» норадреналин, в результате чего сосуды сужаются, сердце работает неровно, ребенок напряжен. В этот период разные дети в зависимости от биологического темперамента ведут себя по-разному: кто бурно плачет, становится агрессивным, а кто сжимается и сильно страдает. И по этому состоянию людей разделяют на «хищников» и «кроликов». Стресс, безусловно, вреден, но он и необходим, по мнению психологов, так как жизнь часто бросает детей и взрослых в разные условия, и если бы организм не был приспособлен к перенесению стресса, люди бы сразу умирали. Наша задача в детском учреждении — облегчить стрессовую ситуацию, научиться правильно воздействовать на «хищников» и «кроликов», искать способы облегчения адаптации.

3-я особенность: в период адаптации иммунная система организма, его защитные силы ослабевают. И чаще всего, пребывая в детском учреждении, на пятые-седьмые сутки ребенок заболевает. Что же может облегчить этот серьезный и сложный процесс? Знание факторов, влияющих на адаптацию.

В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:

1. Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Совершенно ясно, что здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит всякие трудности, в том числе и трудности социальной адаптации. Поэтому, чтобы уберечь ребенка от заболеваний, предотвратить психическое напряжение, родители должны всячески стараться обеспечить малышу условия для развития и заботиться о его здоровье.
2. Возраст малыша. Труднее всего переносят разлуку с близкими взрослыми и изменение условий жизни дети до полутора лет. В более старшем возрасте (после полутора лет) эта временная разлука с матерью постепенно теряет свое стрессовое влияние.
3. Биологические и социальные факторы. К биологическим факторам относятся токсикозы и заболевания матери во время беременности, осложнения при родах и заболевания малыша в период новорожденности и первых трех месяцев жизни. Частые заболевания ребенка до поступления в дошкольное учреждение также оказывают влияние на степень тяжести адаптации.



Неблагоприятные влияния социального плана имеют существенное значение. Они выражаются в том, что родители не обеспечивают организацию ребенку правильного режима, соответствующего возрасту, достаточное количество дневного сна, не следят за правильной организацией бодрствования и др. Это приводит к тому, что ребенок переутомляется, задерживается его нервно-психическое развитие, формирование тех навыков и личностных качеств, которые соответствуют возрасту.

4. Уровень тренированности адаптационных возможностей. В социальном плане такая возможность не формируется сама по себе. Это качество требует определенной тренировки, которая должна усложняться с возрастом, но не должна превышать возрастных возможностей. Формирование этого важного качества должно идти параллельно с общей социализацией ребенка, с развитием его психики. Даже если ребенок не поступает в дошкольное учреждение, его все равно следует ставить в такие условия, когда ему необходимо будет менять свою форму поведения.

Все эти факторы нужно знать, чтобы облегчить адаптацию ребенка в детском саду

Использовать различные игры при первичном общении.

Праздник знакомства

(принимают участие дети, их родители и воспитатели)



Воспитатели встречают детей и их родителей, приглашают всех в группу, показывают ее (игровую, спальную, умывальную и т.д.) и игрушки, приглашают на экскурсию по детскому саду: в музыкальном зале, изостудии, физкультурном зале их встречают педагоги, которые представляются, показывают свои «владения», рассказывают о своих занятиях.

После возвращения в группу детей встречает Петрушка (воспитатель).
Петрушка: Здравствуйте, дети! Здравствуйте, мамы и папы! Меня зовут Петрушка, а вас как?

Дети с помощью родителей отвечают ему.

Петрушка: Давайте поиграем в игру «Давайте познакомимся».

Дети с воспитателем становятся в круг. Ведущий подает мяч ребенку и спрашивает «Как тебя зовут?». Ребенок принимает мяч, называет свое имя. Таким образом, знакомятся дети.

Игры на сближение детей друг с другом и воспитателем.

«Раздувайся пузырь»

Воспитатель предлагает всем детям сесть на стулья, расположенные полукругом, и спрашивает одного из них: *«как тебя зовут? Скажи громко, чтобы все тебя слышали!»*

Ребенок называет свое имя. Взрослый ласково повторяет его, берет ребенка за руку, подходит вместе с ним к следующему ребенку и спрашивает, как его зовут. Повторяя имя ребенка ласково, но громко, предлагает и ему присоединиться и дать руку.



Так по очереди за руки берутся все дети. Сначала подхожу к тем детям, которые выражают желание включиться в игру, а скованных, заторможенных детей целесообразно приглашать последними. Если кто-нибудь все же отказывается играть, не настаиваю на этом. Постепенно наблюдая за игрой, они захотят быть в коллективе. Дети образуют длинную цепочку. Я беру за руку ребенка, стоящего последним и замыкают круг. *«Посмотрите, как нас много! Какой большой круг получился, как пузырь! – говорю я. – А теперь давайте сделаем маленький кружок».* Вместе со мной дети становятся тесным кругом и начинают «раздувать пузырь»: дуют в кулачки как в дудочку, затем выдувают воздух и произносят звук «ф-ф-ф». Эти действия повторяются 2-3 раза. При каждом раздувании все делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился.

Дети двигаются, а воспитатель произносит следующие слова:

Раздувайся пузырь

Раздувайся большой

Оставайся такой, да не лопайся!

Получился большой круг, воспитатель входит в него, дотрагивается до каждой пары соединенных рук, затем останавливается и говорит: «*лопнул пузырь!*»

Все хлопают в ладоши, произнося слова «*хлоп!*» и разбегаются. После того, как «*пузырь лопнет*», воспитатель говорит: «*Полетели маленькие пузырьки, полетели, полетели ...*» Дети разбегаются в разные стороны.

Игра «Лови, лови!»

К палочке длиной 50 см на шнурке прикрепляется легкий удобный для хватания предмет – мягкий поролоновый мячик, птичка, бабочка. Перед началом игры воспитатель показывает эту палочку. Опуская и поднимая ее, он предлагает детям поймать предмет на шнурке. Заинтересовав их самой задачей – ловить мячик, взрослый предлагает детям встать в кружок, а сам становится в центре.



«*Лови – лови!*» - говорит воспитатель и приближает подвешенный к палке мячик, то к одному, то к другому ребенку. Когда тот пытается поймать мячик, палка чуть-чуть приподнимается и ребенок подпрыгивает, чтобы схватить его. Поворачиваясь в разные стороны, воспитатель старается вовлечь в эту забаву всех детей. Допустимо, чтобы предмет одновременно ловили несколько ребят.

Игра «Чей голосок?»

Дети садятся полукругом, ведущий – спиной к играющим. Кто-нибудь из детей окликает по имени ведущего, который, не оборачиваясь, должен назвать того, чей голос он услышал.



Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и просыпается в бодром настроении, играет со сверстниками. Длительность адаптации зависит от уровня развития ребенка.

Очень важно, чтобы родители в этот период относились к ребенку очень бережно и внимательно, стремились помочь ему пережить этот трудный момент жизни, а не упорствовали в своих воспитательных планах, не боролись с капризами.

Автор-составитель: учитель-дефектолог Меджидова В.А.