

Адаптация детей к дошкольному учреждению

Семья становится по-настоящему крепкой только, когда в ней есть ребенок (лучше несколько).

Ребенок – это маленькое, слабое, беспомощное существо, нуждающееся в защите и находящееся в стадии физического и психологического развития.

От структуры и состава семьи во многом зависят особенности воспитания детей:

- полная гармоничная семья, родители и дети взаимно связаны отношениями глубокого понимания, доверия, любви;
- полная семья – деструктивная, нет согласия, ссоры, перебранки;
- формальные семьи – супруги живут каждый сам по себе, вклад отца в воспитание незаметен;
- полные семьи, но нет взаимного уважения, внимания, родители озабочены карьерой;
- неполные семьи, чаще мать и ребенок.

Здоровый эмоциональный климат – основа основ семейного счастья.

Правильное общение друг с другом и со своими детьми поможет сохранить психическое здоровье семьи.

Избавиться от депрессии, которая приводит к вредным привычкам (навязчивые действия, зависимости от наркотических веществ и т.д.)

В книге известного американского психиатра, ведущего телепередачи «Мы и наши дети» Росса Кэмпбелла «Как на самом деле любить детей» даются принципы общения с маленькими детьми. Остановимся на них:

1. Контакт глазами в глаза (когда смотрите в глаза ребенка, то передаете любовь, нежность, заботу).
2. Физический контакт (поглаживание). Дотроньтесь до ребенка с любовью, пока маленькие дети тянутся к вам, им еще нужна ваша ласка. Цените эти золотые минуты.
3. Пристальное внимание жизненно важно для эмоционального здоровья детей.
4. Активное слушание, если уж ребенок захотел вам что-то рассказать, все остальное неважно.
5. Дисциплина (на любви, а на страхе).
6. Безусловная любовь, которая не зависит от того, как ведет себя ваш ребенок.

Радуйтесь его присутствию, принимайте его таким, каков он есть, не оскорбляйте, не унижайте, не подрывайте уверенность в себе, не отказывайте ребенку в доверии.

Психологи и педагоги разных стран единодушны во мнении, что именно матери принадлежит особая роль в становлении личности, физического и психологического благополучия ребенка – дошкольника.

Изучение осужденных за тяжкие преступления показало, что 80-85% преступников не имели эмоциональных контактов, т.е. нормальных теплых отношений с родителями.

«Правильное воспитание детей – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед Родиной».

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс.

Адаптивные возможности ребенка раннего и младшего дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Да, с ребенком что-то происходит, словно он вдруг «развивается назад». У него регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. И все это только за неделю. Что же будет, если он еще походит в садик: превратится вновь в новорожденного? А дальше?

«Подменили»... «Подменили» жизнь и обстоятельства. Он такой, каким он должен быть. Не стоит волноваться, это все естественно. И конечно, в скором времени пройдет. Ребенок просто адаптируется (приспосабливается) к саду. У него период адаптации к нему.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Нам, взрослым, только обычно лишь видна надводная часть айсберга, а это поведение ребенка. Но и поведение приводит нас в смятение. А если бы мы знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то навряд ли отдали б его когда-то в этот новый детский коллектив. В нем он постоянно как под током сильного нервно-психического напряжения, не прекращающегося ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс.

Если бы нам удалось сравнить одним и тем же методом исследования всю силу стресса, ощущаемую малышом в период адаптации к организованному коллективу, с силой стресса космонавта, отправляющегося в полет, результаты б нас ошеломили. Они были бы просто идентичны. Представляете... у малыша и космонавта... Адаптация к обычному организованному коллективу и неординарный космический полет... Да, конечно, очень трудно в это вам поверить. Пусть не верится, но это факт. Факт, который хоть немного объясняет, почему ребенок «развивается назад».

Если выраженность стресса велика, у ребенка, очевидно, будет срыв, и он, по-видимому, заболеет. Срыв, как правило, свидетель неблагоприятной или же тяжелой адаптации у малыша. А пока... Пока мы просто видим и наблюдаем у малыша проявление его протеста в виде разных невротических реакций, говорящих о довольно сильном психоэмоциональном напряжении, которое испытывает он. Причем это напряжение в разгаре, и вы видите, как проявляется оно, главным образом, на психоэмоциональном уровне у ребенка.

Чтобы более детально и как можно объективнее судить об этом уровне, специально разработан целый ряд необходимых показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организационному коллективу, и создан эмоциональный профиль или портрет ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад. Так что же это за портрет ребенка? Какие показатели включает он?

Отрицательные эмоции — как правило, важнейший компонент эмоционального профиля, встречающийся, в основном, у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организационному коллективу.

Обычно проявления различны: малыш подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Он есть и в то же время его нет. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя, похожий на глухонемого или на пришельца с неизвестной нам планеты. Не ест, не пьет, не отвечает на вопросы. О нем вообще не стоит говорить... И вдруг, вдруг исчезает вся окаменелость, и он безумно мечется по группе, напоминая «белку в колесе». Как вихрь вырывается из рук воспитателей и мчится к выходу, со всеми конфликтуя на ходу. Там замирает, а потом, рыдая, зовет маму, захлебываясь в собственных слезах. Но вдруг бессильно замолкает, вновь превратившись в манекен. И так по нескольку раз в день.

Довольно часто дети выражают свои негативные эмоции палитрой плача: от хныканья до постоянного. Но наиболее информативен приступообразный плач, свидетельствующий о том, что, хоть на время, у малыша все негативные эмоции внезапно отступают на последний план в связи с тем, что их оттесняют положительные. Но, к сожалению, все это лишь на время. Чаще всего на время ориентировочной реакции, когда малыш во власти новизны.

В палитру плача входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ребенок поддерживает «новичков», пришедших в группу, и составляет «плачущий дуэт» или же просто подпевает в хоре.

Обычно дольше всех из отрицательных эмоций у ребенка держится так называемое хныканье, которым он стремится выразить протест при расставании с родителями, убегающими на работу.

Страх — обычный спутник отрицательных эмоций, их «сослуживец», «компаньон» и «друг». Наверяд ли удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детскому саду. Ведь малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он много боится, и страх преследует его буквально по пятам, гнездится в нем самом. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что родители забудут о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что мама предала его, что не придет за ним вечером, чтобы забрать домой... Малыш боится... Очень часто взрослые невольно сами провоцируют его глобальный страх. И этот страх — источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.

Гнев — порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу, написанный буквально на лице. В такой момент малыш, словно маленький агрессор, пантерой готов прыгнуть на обидчика, отстаивая свою правоту.

В период адаптации ребенок похож на «ахиллесову пяту» и оттого раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нету искры, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.

Положительные эмоции — противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, много обещающий всем день. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, — главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

Социальные контакты — уже в три года малыш обычно любит контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта. Коммуникабельность ребенка — это благо для успешного исхода адаптационного процесса. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводят лишь в «гордом одиночестве». На смену этой «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», означающая то, что ребенок вдруг сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт со взрослыми людьми.

Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения с людьми, особенно со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватая ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой.

Как только малыш сумеет наконец наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль — и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у ребенка.

Познавательная деятельность — обычно верный «друг» всех положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой. Поэтому малыш, впервые придя в детский сад, нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками, понять, что происходит рядом с ним. «Почемучка» словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако как только он проснется активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

Социальные навыки — под прессом стресса малыш обычно изменяется настолько, что может «растерять» почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как младенца. Он «не умеет» одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Не знает, когда надо говорить спасибо. Ну, словом, маленький дикарь. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он «вспоминает» вдруг забытые им навыки, в придачу к ним легко усваивая новые.

Особенности речи — у некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Такая речь — итог тяжелой адаптации. При легкой — она или же не изменяется совсем, или описанные изменения касаются ее чуть-чуть. Однако в это время в любом случае затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.

Двигательная активность — во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Необходимо постараться все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

Сон — вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как «ванька-встанька». Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но сон навряд ли можно назвать сном. Он беспокойный, прерывается все время всхлипыванием или внезапным пробуждением. Порою кажется, что малыша преследуют кошмары. Как будто бы он смотрит сон свой в телевизоре, где ясно видит, что с ним происходит. Однако фильм имеет только страшное начало, конец малыш боится посмотреть. И чтобы его действительно не видеть, в испуге, плача, прерывает сон. И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он в самом деле сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.

Аппетит — чем менее благоприятно адаптируется ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку.. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует нам о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели эмоционального портрета.

На фоне стресса ребенок может похудеть, но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.

Важно также знать, что у ребенка во время адаптационного процесса внезапно, без каких-то видимых причин, возможно кратковременное повышение температуры.

Адаптация ребенка к новым для него условиям среды — тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все уровни его. Всеми виновник стресс. Стресс, превращающий на время малыша в другого человека, стресс, разрушающий его защитные барьеры, стресс, извращающий ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья. (Приложение 1).

В огромной степени — отрыв от матери, внезапное прекращение поступления необходимого ему для жизни витамина «М». Конечно же, малыш неразрывно связан с мамой — это главное, что было у него, вернее, есть и будет: его озон, погода, атмосфера... И вдруг, вдруг... мама предала его. Взяла и «обменяла» на работу и этим «перекрыла кислород». Его любимая, его неповторимая и самая прекрасная на свете мама нашла себе какую-то работу и бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет дела до него. А если даже есть, так только для того, чтоб лишний раз над ним немного посмеяться, что он все делает совсем не так, как делают другие. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. А

страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало — отрыв от матери.

Разлука — страх — стресс — срыв адаптации — болезнь... Но все это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детсаду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время и ребенок приспособливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. (Приложение 2).

И вот как раз вы, именно в то время, когда ребенок, как никогда, нуждается в маминой ласке, в понимании его, а главное — поддержке, когда родителям необходимо щадить его ослабленную нервную систему. И часть детей и в самом деле «надрывается», о чем свидетельствуют видимые изменения в обычном поведении ребенка.

Приложение 2

Поведение родителей по отношению к ребенку, начавшему впервые посещать детский сад

Как надо

Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Не оставляйте его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

Создать для него в семье спокойный, бесконфликтный климат.

Щадите его ослабленную нервную систему.

Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.

На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Сократить просмотр телевизионных передач.

Как можно раньше сообщить воспитателям о личностных особенностях малыша.

Не кутайте своего ребенка, а одевайте его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

Создать для него в воскресные дни дома такой же режим, как в детском саду.

Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.

При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома.

Как не надо

В присутствии ребенка говорить плохо о детском саду.

«Наказывать» ребенка детским садом и поздно забирать домой.

Мешать его контактам с детьми в группе.

Конфликтовать с ним дома.

Наказывать за детские капризы.

Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.

Не обращать внимания на отклонение в обычном поведении ребенка.

Водить ребенка в многолюдные и шумные места.

Приложение 1

Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад

(рекомендации для родителей)

Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.

Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.

Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.

Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.

Повысить роль закаливающих мероприятий.

Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.

Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.

Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.

«Раскрыть секреты» малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.

Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.

Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.