

Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Что же дает посещение детского сада ребенку? Прежде всего — возможность общения. И в первую очередь общения со сверстниками. Поскольку начиная с трехлетнего возраста ребенок нуждается в общении с другими детьми. А опыт общения с воспитателями поможет ему в дальнейшем избегать трудностей в общении с учителями. Ребенок узнает, что, помимо близких взрослых, есть и другие взрослые, к мнению которых нужно прислушиваться. В детском саду дети более четко усваивают, что есть определенные правила «человеческого общения» и учатся соблюдать их.

В детском саду ребенок получает возможности для интеллектуального и физического развития. С ним проводятся специальные занятия — лепка, рисование, пение, аппликация, конструирование, развитие речи, физкультура, ознакомление с социальной действительностью, основы математических представлений и т.п., которые действительно способствуют развитию ребенка. К тому же на этих занятиях ребенку часто бывает по-настоящему интересно.

Одним из несомненных плюсов посещения детского сада является приобретение самостоятельности. Приучение к ежедневной зарядке, чистке зубов, уборке своей кровати и наведению порядка после игры — сильная помощь не только маме, но и себе самому. Немаловажны и приобретаемые ребенком навыки самостоятельного одевания и раздевания, которые прививаются буквально через четыре месяца пребывания в детском саду.

Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период. Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в ДОУ. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. Адаптация (от лат. «приспособляю») — сложный процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем организма. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.

У некоторых малышей в период адаптации нарушаются сон (не могут заснуть, сон кратковременный и быстрый), аппетит (в детском саду много новых блюд), пропадают ранее приобретенные навыки (например, ребенок становится нечистоплотным, наблюдается временная потеря речи, тяжелые психические переживания: плачут, зовут маму, прячутся от детей).

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

1 — 16 дней — легкая;

16—32 — адаптация средней тяжести;

от 32 до 64 дней — тяжелая.

Легкая адаптация. Поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1 — 2 недели. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников). Речь может затормаживаться, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого.

Заболеваемость не более одного раза, без осложнений.

Средняя адаптация. В этот период сон и аппетит восстанавливаются через 20—40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние его нестабильно в течение месяца, наблюдается плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким — эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Заболеваемость не более двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) — в течение двух недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

Тяжелая адаптация. Ребенок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, могут возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребенка направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик, агрессивно-разрушительные реакции, двигательный протест), либо отсутствует активность при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Имеет место задержка речевого развития. Заболевания — более трех раз, длительностью более десяти дней. Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться рост и прибавка в весе.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:

возраст ребенка;

состояние здоровья;

уровень развития;

умение общаться со взрослыми и сверстниками;

сформированность предметной и игровой деятельности;

приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДООУ:

отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада;

наличие у ребенка своеобразных привычек;

неумение занять себя игрушкой;

несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков;

отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми и взрослыми.

Типичные ошибки родителей

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это 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 мог 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.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Еще одна ошибка родителей — пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им нужно 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 дольше 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.