

Варианты адаптации ребенка к детскому саду



После 3-х лет игра со сверстниками становится одним из основных факторов развития ребенка. В игре он учится лидировать и подчиняться, проявлять активность и уступать, договариваться и отстаивать свои интересы... И как раз в этот возрастной период большинство детей идёт в детский сад.

Безусловно, отрыв от мамы и родного дома - весьма значимое событие для ребенка. Рушится привычный образ жизни. Новые взрослые, новые дети, новые правила... И ко всему этому нужно привыкать! Обычно для крохи - это первый опыт серьезных изменений и адаптации к ним.

Адаптация - это физиологическое и психическое приспособление к новым условиям, в ходе которого могут нарушаться: эмоциональное состояние, аппетит, сон, настроение, двигательная активность, восприимчивость и прочее.

К счастью, все физиологические и психические процессы ребенка очень подвижны и пластичны, и он способен адаптироваться практически к любой обстановке, в том числе и детсадовской. И все-таки период адаптации для всех детей проходит по-разному.

Кто-то быстро привыкает к воспитателям, сразу обзаводится друзьями и в дальнейшем каждое утро с радостью бежит в детский садик, предвкушая множество интересных занятий и веселых игр.

А кто-то и через год воспринимает свое пребывание в детском саду как тяжкую повинность и радуется, когда посещение этого малопривлекательного для него детского учреждения отменяется из-за очередной простуды.

О разных вариантах протекания адаптации малыша к детскому саду мы и поговорим.



Аппетит и работа желудочно-кишечного тракта также нарушены. Могут появиться рвота, запоры, ребенок ест плохо и избирательно. Замедляется прибавка в весе. Малыш часто и подолгу болеет.

Эмоциональное состояние весьма не устойчиво.

Во время пребывания в детском саду ребенок находится в подавленном настроении, малоподвижен, ни с кем не идёт на контакт и не хочет играть. После ухода мамы он долго плачет и не может успокоиться или, наоборот, может расплакаться тогда, когда за ним пришли.

Даже при длительной адаптации постепенно должны начать появляться пусть чуть заметные, но улучшения (хотя возможны и регрессы, особенно после болезни).

Если улучшений не наблюдается, нужно понимать, что адаптивные механизмы ребенка не справляются со своей задачей, и ему нужна активная помощь, например, психолога или невропатолога. Возможно, что ребенку не подходит именно этот детский сад (воспитатели, обстановка в группе), или малыш пока «не дорос» до него, или он просто «не садовский ребенок».

Итак, у всех детей адаптация проходит по-разному, и как она будет происходить, никто заранее предугадать не может.

Так, очень общительный ребёнок, точно так же может долго привыкать к садовой обстановке, как и «мамстик». Но всё же малышу с сангвиническим темпераментом привыкнуть к саду легче, чем флегматику, а тем более меланхолику. И ещё, например, замечено, что девочки несколько легче адаптируются, чем мальчики.



Первый вариант адаптации (адаптация длится от 7 до 21 дней)

С утра, при расставании с мамой, ребёнок плачет, но быстро отвлекается и успокаивается после её ухода. Малыш идёт на контакт с воспитателем. Интересуется другими детьми, но инициативу проявляет не всегда. В течение этого времени у ребенка могут быть незначительные ухудшения аппетита и сна, которые, впрочем, быстро проходят. Может подвергнуться простудному заболеванию.

Второй вариант адаптации (адаптация длится от 1 до 6 месяцев)

Сон и аппетит восстанавливаются только через 3-4 недели.

Малыш с трудом расстаётся с мамой, в группе может быть плаксив или отчужден.

Мало разговаривает. Если с кем-то общается, то очень избирательно. Может выбрать одного любимого воспитателя и контактировать только с ним. С детьми - в основном, наблюдение со стороны или выборочное ситуативное общение.

Возможны: изменения со стороны вегетативной нервной системы (бледность, потливость, тени под глазами), проявления диатеза, простудные заболевания.

Третий вариант адаптации (адаптация длится от 6 месяцев до 1 года)

В течение первых двух-трёх месяцев сон малыша сильно нарушен: он подолгу не может заснуть, часто просыпается и снова засыпает, мало спит, встает со слезами.

Осложняют процесс адаптации:

- проблемная беременность;
- ошибки в воспитании (чрезмерная опека или, наоборот, чрезмерная требовательность к ребенку), сильная эмоциональная привязанность ребенка к матери;
- некоторые личные качества родителей малыша, например, тревожность, необщительность;
- хронические или врожденные заболевания, частые простуды.

Как мы видим из вышеизложенного, в среднем, привыкание к детскому саду занимает от одного месяца до полугода. В этот трудный для ребенка период ему необходима помощь родителей и воспитателей. Период адаптации можно считать завершенным, если:

- аппетит и сон малыша нормализовались;
- утром он просыпается в хорошем, приятном настроении, и с таким же настроением идет в детский сад;
- придя в группу, ребенок отпускает маму без слез (он теперь твердо знает, что за ним обязательно придут в положенное время, что здесь он в безопасности, и этого вполне достаточно для того, чтобы чувствовать себя спокойно);
- охотно идет на контакт с воспитателями;
- с удовольствием играет с другими детьми, проявляет инициативу в играх и во время занятий;
- после детского сада охотно рассказывает родителям о событиях прошедшего дня.

Для того чтобы убедиться, что адаптация к детскому саду благополучно завершилась, поговорите с воспитателями и незаметно понаблюдайте за ребенком, когда он находится в группе.