

Консультация для воспитателей «особенности адаптации детей младшего возраста»

Адаптация – это привыкание, приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация маленького ребенка к новым для него условиям общественной жизни предполагает перестройку очень многих биологических, психологических, бытовых и социальных стереотипов. Можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы отметить...

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи – одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т.к. стресс истощает защитные силы организма. Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко – у них нет сформированной привязанности к матери. Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе, дети с флегматическим темпераментом, т.к. они не успевают за темпом жизни детского сада (не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть).

Рекомендации для родителей по адаптации детей к детскому саду.

Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет – девочку и 3,5 лет - мальчика.

Если ребенок единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.

Самым первым шагом на пути формирования эмоционального благополучия является сбор информации об индивидуальных особенностях малыша и составление на основании этой информации рекомендаций, которые помогают воспитателям построить наиболее адекватные и комфортные отношения с каждым ребенком.

Чем полнее и объективнее информация о ребенке, полученная от мамы, о том, к чему привык малыш в семье, тем легче будет воспитателю создать наиболее комфортные для ребенка условия общения.

Консультация для родителей: В каком возрасте отдавать ребенка в детский сад?

Возраст 2-х лет – наиболее благоприятен по следующим причинам: к двум годам у ребенка уже заканчивается кризис одного года, это время – относительно спокойный период. Психика малыша еще достаточно подвижна (по сравнению, скажем, с пятилетним ребенком) и более приспособляема к внешним воздействиям.

Почему не в три? Очень просто – три года – очередной кризисный этап в развитии ребенка. Ему и так тяжело, он сам не понимает, что с ним происходит (а происходят с ним капризы, негативизм, обесценивание взрослого, и прочие «прелести»), как правило, возникают конфликтные ситуации в паре родитель-ребенок. Представьте выводы малыша: «Я стал плохой, меня не любят, от меня хотят избавиться».

Тогда возникает предположение – может, в четыре. Увы... В четыре поздно, поскольку в дошкольных образовательных учреждениях есть определенная программа, которую детки усваивают на протяжении нескольких лет (вторая младшая группа – подготовительная группа). Только в таком случае ДООУ может гарантировать вам, родителям, качественную подготовку к обучению в школе.

Детки старше 2-3 лет, как правило, адаптируются тяжелее и дольше малышей, им сложнее вписаться в уже сложившийся коллектив сверстников, научиться подчиняться правилам, предусмотренным в группе. Хотя бывают, конечно, счастливые исключения.

И, наконец, с практической точки зрения возраст два года – идеальное время для подобных перемен в жизни малыша, т.к. первый год вас в любом случае подстерегают сложности адаптации: малыш будет привыкать психологически, он будет болеть (от этого никуда не денешься).

Таким образом, если вы хотите отдать малыша в детский сад, то идеальна такая схема: в 2 года – знакомство с детским садом (отдали, адаптируемся, боеем, привыкаем, особой образовательной программы пока нет, можем себе позволить пропуски), при этом мама сидит дома (если есть возможность); 3 года – адаптация завершена (во всю образовываемся, меньше боеем, заводим первых друзей, малышу комфортно), теперь мама со спокойной совестью может выходить на работу (и за ребеночка душа спокойна, и строгий дядя начальник за постоянные больничные сердиться не будет) – все счастливы.

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только вам обычно лишь видна надводная часть айсберга, а это поведение ребенка. Но и поведение приводит вас в смятение. А если бы вы 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 выраженность стресса у ребенка минимальна, в скором времени вы позабудете о негативных сдвигах адаптационного процесса и о том, что беспокоит вас сегодня. Это будет говорить о легкой или же благоприятной адаптации.

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. Значит, адаптация бывает легкой и тяжелой.

Мы разработали и уточнили целый ряд необходимых показателей, достаточно информативно характеризующих особенности поведения и проявление эмоций у ребенка, адаптирующегося к новому организационному коллективу, и создали эмоциональный профиль (портрет) ребенка, впервые поступившего в обычный детский сад. Так что же это за портрет ребенка? Какие показатели включает он?

I. Отрицательные эмоции - встречаются, в основном, у каждого ребенка, впервые адаптирующегося к новому организационному коллективу.

Обычно проявления различны: от еле уловимых до депрессии, напоминающей собою плен. При ней 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 нянь или 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 несколько 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 ваш 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.

II. Страх - обычный спутник отрицательных эмоций, их "сослуживец", "компаньон" и "друг". Навряд ли вам удастся встретиться с ребенком, который не испытал его хотя бы раз во время адаптации к детсаду. Ведь ваш 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 вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой... Малыш боится... Очень часто мы невольно сами провоцируем его глобальный страх. И этот страх - источник стресса, а приступы его можно расценивать как пусковые механизмы стрессовых реакций.

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

В период адаптации ребенок раним настолько, что поводом для гнева может служить все. Поэтому гнев и рождаемая им агрессия способны разгореться, даже если нет искры, как будто бы в самом ребенке заложена пороховая бочка.

IV. Положительные эмоции - противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. 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 ваш 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.

V. Социальные контакты. Уже в три года ваш 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 ваш 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. Малыш готов пойти на компромисс с заведующей или няней, он даже молит медсестру... пусть не домой, но только чтобы увести его из группы, чтобы забрали поскорей от этих не умеющих вести себя детей. Нет, он не хочет и не может дружить с ними. Они назойливы, невыносимы и "жалят" сильнее роя пчел. Насколько проще было дома, когда он проводил все дни один.

Как только ваш 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 вашего ребенка.

VI. 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. Ваш "почемучка" словно в зимней спячке, и познавательная деятельность его заторможена. Однако как только он проснется, или, в конце концов, вы все-таки "разбудите" его, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.

VII. Социальные навыки. Под прессом стресса ваш малыш обычно изменяется настолько, что может "растерять" почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Все это вызывает частые насмешки у детей и недовольство воспитателей, как правило, считающих, что ваш малыш совсем не подготовлен к саду. 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.

VIII. 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 с вами лишь употребляя младенческие или облегченные слова. Почти совсем нет существительных. Почти совсем нет прилагательных. Встречаются одни глаголы. И предложения из многосложных стали односложными. В ответах на вопросы - "телеграфный стиль". 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.

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

X. 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.

XI. Аппетит. Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже ваш малыш впадает вдруг в другую крайность, и ест не меньше, чем Гаргантюа, пытаясь своим "волчьим" аппетитом хоть как-то удовлетворить свои неудовлетворенные потребности. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует всем нам о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса не нарастают, а пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного нами выше эмоционального портрета.

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

Вам надо также знать, что у ребенка во время адаптационного процесса внезапно, без каких-то видимых причин, возможно кратковременное повышение температуры. Обычно в этих случаях врач говорит об "адаптационных свечах". Такие "свечи" лишний раз подчеркивают тяжесть адаптационного периода.

Итак, по-видимому, вы уже, наверно, поняли, что адаптация ребенка к новым для него условиям среды - тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все уровни его. Теперь вы знаете, что происходит у ребенка с поведением, причины изменения его. Вам стало ясно, что всему 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.

А пока... Пока страдает реактивность, снижается сопротивляемость ребенка и нет больше панциря, который охранял бы малыша от всех болезней. При нем лишь надо кашлянуть... Короче, от любого дуновения любого ветерка ребенок заболеет, произойдет срыв адаптации, а после срыва ему придется адаптироваться заново. И вновь появятся все вышеперечисленные отклонения в обычном поведении ребенка. Но так же может быть до бесконечности...

Давайте все-таки еще раз уточним, что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка.

В огромной степени - отрыв от матери, внезапное прекращение поступления необходимого ему для жизни витамина "М".

". 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 с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.

Итак, 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 ваш ребенок приспосабливается к организованному коллективу месяцами, а иногда не может приспособиться совсем. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую вам прогнозировали у ребенка еще в детской поликлинике, желательно не отдавать в три года в сад, а по возможности немного позже, по мере совершенствования их адаптационных механизмов.