

«ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТСКИЙ САД»



Процесс поступления ребёнка в детское учреждение является сильной стрессовой ситуацией для организма.

«Стресс» в переводе означает «напряжение». Это «приспособительная реакция организма, вызванная действием неблагоприятных условий».

Но стресс – положительный фактор для организма, т.к. является движущей силой развития организма и его возможностей (так называемый «развивающий стресс»). Результатом стрессовых ситуаций будет более выносливый и защищённый организм, устойчивый к внешним влияниям.

Адаптация – приспособление организма к изменяющимся условиям. Выделяют адаптацию биологическую и социальную.

Впервые с **социальной адаптацией** ребёнок сталкивается именно в период поступления в детский сад.

Возможной реакцией на социальную адаптацию со стороны организма ребёнка будет:

- Нарушение сна,
- Нарушение аппетита,
- Ломка привычек и навыков,
- Повышение уровня адреналина и норадреналина,
- Изменение температуры кожи,
- Ослабление иммунных сил организма, заболевания
- Бледность кожи,
- Жажда,
- Частое мочеиспускание,
- Похолодание конечностей,
- Увеличение лимфоузлов,
- Плач,
- «Круги» под глазами,
- Красная перемещающаяся сыпь,

Всё это говорит о тяжести процесса вхождения ребёнка в коллектив и его первой социальной адаптации.

Показательные факторы прогнозирования процесса адаптации

Возраст ребёнка

До 2-3-х лет ребёнок не испытывает потребности в общении со сверстниками, которых ему заменяют мать и близкие люди. Поэтому нормальные и тем более эмоционально чувствительные и впечатлительные дети не могут адаптироваться к яслям (аффект на разлуку с мамой).

Пол ребёнка

Замечено, что в дошкольном возрасте легче адаптируются девочки, нежели мальчики.

Состояние здоровья (инвалидность, хронические заболевания, врождённые пороки развития, родовые травмы, неврозы...)

Сложнее адаптируются ослабленные дети, имеющие хронические заболевания или инвалидность.

Соматически ослабленные дети – одна из распространённых «групп риска» в ДОУ. Среди причин ослабленного здоровья – вредности, действующие в период внутриутробного развития и в родах, частые психотравмирующие ситуации, гиповитаминозы.

Не встречаются затруднений в адаптации дети эмоционально недоразвитые, с низкими интеллектуальными показателями, дети у которых отсутствует эмоциональный контакт, привязанность к маме и глубина переживаний.

Состав семьи

Чем меньше численный состав семьи, тем сложнее ребёнку принять незнакомых взрослых в ДОУ.

Уровень общительности семьи и ребёнка (опыт общения с незнакомыми взрослыми и детьми)

Чем более узок круг общения семьи с внешним миром (интровертированный /обращённый внутрь/ характер личностного реагирования), тем ниже опыт общения ребёнка с незнакомыми детьми и взрослыми, а, следовательно, труднее будет проходить адаптация к новому коллективу.

Стиль воспитания в семье

Адаптация зависит от взаимоотношений в семье. Хуже всего адаптируются мальчики невротически зависимые от матери. У этих матерей большое количество жалоб, хроническое чувство усталости и недомогания. Хуже адаптируются девочки, у которых матери проявляют нетерпимость к чужому мнению, чрезмерную настойчивость в осуществлении своих желаний, подозрительность и настороженность в контактах, склонность к категоричности.

Тяжелее проходит адаптация, если часты конфликты в семье.

Темперамент и характер

Влияние на адаптацию ребёнка оказывает его темперамент. Хуже всех себя чувствуют дети с флегматическим и меланхолическим типом темперамента, т.к. они не всегда сразу успевают за темпом жизни детского сада. Дети флегматики в ответ на стресс ещё больше затормаживаются, это особенно проявляется в яслях. Дети холерики перевозбуждаются, это проявляется после 3-х лет.

Эмоциональность ребёнка, ведущее полушарие головного мозга / леворукость /

Повышенная эмоциональность «левой» затрудняет привыкание ребёнка к новизне, окружающей ребёнка в период поступления в ДОУ.

Навыки самообслуживания

Легче адаптируются дети, у которых сформированы основные навыки самообслуживания (умение самостоятельно есть, пить, умываться, одеваться, посещать туалет).

Подготовка дошкольника к поступлению в детский сад в семье

1. Если у ребёнка были проблемы со здоровьем - проконсультируйтесь со специалистами (психолог, невропатолог, воспитатель, врач).
2. Очень важен собственный настрой родителей на детский сад: «Детский сад – это лучшее место, где моему ребёнку будет уютно и комфортно». Ни в коем случае никогда не устрашайте ребёнка: «Будешь себя плохо вести, отведу в детский сад».

3. Избегайте демонстрации собственной тревоги и волнения при приходе в детский сад – ребёнок тонко чувствует ваше настроение и невольно пристраивается к вашему состоянию. Будьте спокойны и уверены, что всё будет хорошо.
4. Наилучшее время для поступления в детский сад – летний отпуск родителей. Летом меньше риск инфекционных заболеваний, а отпуск поможет легко решить проблему почасового пребывания и постепенного увеличения времени нахождения в группе.
5. Откажитесь от прихода в детский сад, если ребёнок болен или ослаблен – стрессовая ситуация поступления в детский сад усилит течение болезни.
6. Сформируйте у ребёнка элементарные навыки самообслуживания: научите его самостоятельно есть, пить, одеваться и раздеваться, посещать туалет, умываться и мыть руки.
7. Постарайтесь **приблизить распорядок дня дома к режиму дня в группе детского сада.**
8. Поощряйте общение ребёнка с незнакомыми детьми на детских площадках и в парках, объясняйте ребёнку возможные реакции детей на его возможные действия.
9. Старайтесь заранее закаливать ребёнка – почаще бывайте с ним на свежем воздухе в любое время года, проводите гимнастику.

Приход в детский сад:

1. Начинать следует с простого знакомства с группой, с воспитателем и детьми. Пройдите по территории детского сада, по зданию, зайдите в группу и познакомьтесь с воспитателем. Покажите ребёнку, где он будет играть, раздеваться. В вечернее время можете прогуляться с малышом на площадке своей группы. Обязательно предупредите воспитателей и медсестру о каких-либо противопоказаниях для вашего ребенка или его особенностях (например, об аллергических реакциях или неприятии какой-то пищи). Расскажите о своем ребенке то, что считаете нужным знать воспитателям: что ему нравится, а что нет. В следующий раз лучше прийти на совместную прогулку с группой и оставить ребёнка на час, договорившись, что скоро придёте.
2. Далее постепенно увеличивайте время нахождения в детском саду на час или на два.
3. Лучше, если утром малыша приведёт тот член семьи, с которым он легче расстается.
4. Утром не убегайте сразу, но и не растягивайте время расставания.
5. При приходе за ребёнком не торопите его, присядьте, поговорите с ребёнком, узнайте, как прошёл его день, и общайтесь «глаза в глаза». Интересуйтесь жизнью ребенка в детском саду, ежедневно спрашивайте, как прошёл его день; поощряйте его интерес к сверстникам, называйте их по именам. Рассказывайте другим членам семьи о детском садике в присутствии ребенка и обязательно оптимистичным тоном.
6. Дома побольше прикасайтесь к ребёнку – погладьте и обнимите его, избегайте в этот период сильных эмоциональных потрясений (посещение цирка, домашних скандалов...).
7. Не удивляйтесь, если ребёнок к вечеру будет вялым или агрессивным – так может проявиться напряжение и усталость, накопленная за день пребывания в детском саду.

Адаптационный период считается законченным, если:

1. Ребенок приходит в детский сад с хорошим настроением, спокойно прощается с родителями, заходит в группу.

2. Не стоит у окна и не ждет, когда за ним придут
3. Не вспоминает в течение дня о маме в контексте: «А когда она за мной придет?», «Я хочу к ней».
4. Принимает участие и проявляет заинтересованность в какой-либо деятельности.
5. Не плачет.
6. Ест с аппетитом.
7. Засыпает и спит спокойно.

Желаем успешной и быстрой адаптации Вам и Вашим детям!

Педагог-психолог Максоцкая А.В.