

Советы воспитателя.

Про адаптацию знают все, но не Все понимают, что это такое.

Что же это такое?

Само слово происходит от латинского adaptatio, что означает приспособление. Адаптация - это процесс приспособления организма к новым условиям. Есть новые условия - значит, обязательно должна быть и адаптация. Даже если ее на первый взгляд не видно.

Адаптация - это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада ребенок переживает новые эмоции, учится расставанию с мамой, привыкает к новому распорядку дня и новым людям, к новой пище и новому месту, к новой микрофлоре.

Можно это сравнить с ощущениями космонавта, впервые вышедшего в открытый космос. Адаптация затрагивает весь организм: от желудочно-кишечного тракта до иммунной системы. Но переживать стресс можно по - разному. Если родители понимают, что происходит с ребенком, и помогают ему, как правило, привыкание к саду проходит гораздо легче.

Сколько времени может занимать адаптация?

В норме, период адаптации длится полтора месяца и делится на следующие периоды:

- Острый период (две-три недели)
- Подострый период - 20-40 дней.
- Период компенсации - через полтора месяца.

Сроки и этапы.

Период привыкания в среднем длится от двух до четырех месяцев. Иногда, если ребенок привыкает к саду трудно, этот процесс может затянуться до 6-8 месяцев.

Первый этап - ориентировочный. Ребенок попал в новую ситуацию, и что в ней делать, совершенно не понятно. Одни дети плачут, другие увлечены новыми игрушками и, кажется, не замечают перемен. Потом эффект новизны проходит, ребенок уже устал от ежедневной необходимости рано вставать и идти куда-то, от разлуки с мамой. Появляются слезы по утрам и истерики вечером. Ребенок может потерять в весе или даже заболеть. Этот период занимает около двух недель в случае легкой адаптации, месяц-полтора - в случае средней, в тяжелых случаях затягивается надолго.

Следующий этап привыкания уже не такой яркий, кажется, что уже все закончилось. Но это не так. Даже если ребенок не плачет по утрам, есть, спит и активно играет, адаптация еще продолжается. Просто малыш уже начал справляться со стрессом. На этом этапе его ни в коем случае нельзя перегружать, иначе может произойти срыв, что, скорее всего, обернется болезнью ребенка.

Адаптация - это стресс от новых условий и приспособление к этим новым условиям.

Что такое признаки стресса?

Во-первых, это любые физиологические нарушения: от нарушения сна, отказа от еды и игнорирования горшка до проявлений вроде нервного тика, требующих срочного вмешательства специалистов. Снижение аппетита, ухудшение сна, даже потеря веса - это все допустимо, если выражено незначительно и не затягивается надолго. Однако если ребенок вообще перестает есть, спать, мучается запорами, на нервной почве начинается рвота и понос, то это уже та самая тяжелая адаптация, которую нельзя пускать на самотек.

Во-вторых, меняется поведение ребенка. Ребенок становится более капризным, просится на руки, ноет или проявляет признаки агрессии. Это тоже нормально, так он избавляется от негативных эмоций.

В-третьих, это болезни. Чаще всего в детском саду дети болеют не от чихающих товарищей, а именно от стресса.

То, как будет проходить адаптация, зависит от многого. Конечно, в первую очередь - от здоровья ребенка. Часто болеющие дети, дети с повышенной возбудимостью, перенесшие гипоксию в родах или вовремя беременности матери, будут привыкать к садику сложнее. Кроме того, на процесс адаптации влияют не только индивидуальные особенности ребенка, но и климат в семье, отношение родителей к саду и воспитателям, а также их (родителей и воспитателей) поведение.

- в семье нет положительного настроя на детский сад: это приводит к нагнетанию отрицательного отношения к дошкольному образованию;
- если сами родители очень тревожны или имеют свой негативный опыт посещения дошкольного учреждения (в таком случае родителям следует прорабатывать свое собственное напряжение, выявлять причины своего беспокойства и проговаривать его в отсутствие ребенка психологу, подруге, врачу, мужу);
- родители не хотят менять свой удобный и устоявшийся стиль жизни;
- ребенок по своей природе замкнут, застенчив и тревожен.

Почему ребенок плачет?

Расставаться с самым дорогим и любимым человеком - мамой малышу тяжело и сложно. Свое расстройство происходящим и тревогу перед предстоящей разлукой он будет выражать слезами. Ребенок плачет не потому, что ему плохо в саду, и не потому, что хочет манипулировать вами, а только потому, что он еще не умеет сказать другим способом «Мне грустно расставаться с тобой» или «Я волнуюсь, я еще не привык». Эти слезы не страшны: ребенок получает новый, необходимый жизненный опыт, учится действовать в новых условиях, что естественно для процесса адаптации. Обычно, как только процедура прощания заканчивается, мама уходит, ребенок успокаивается и отвлекается.

Привычка ходить в детский сад сложится постепенно. В течение одного-двух месяцев ребенок может выражать нежелание идти в детский сад. Когда мы иногда не хотим идти на работу, мы сами себя уговариваем, стыдим. Ребенок так сделать не может, для этого у него есть родители, которые не должны соглашаться на уговоры ребенка и мягко настаивать на своем: «Мама идет на работу, а ты - в детский сад...».

Как лучше вести себя с ребенком, когда он только пошел в детский сад?

Прежде всего, спокойно и уверенно. Не тревожиться по пустякам. Нормально, если ребенок плачет в Вашем присутствии и быстро успокаивается, когда Вы уходите. Не обязательно ждать тяжелых проявлений адаптации: если родители обеспокоены процессом адаптации, а другими средствами не удается снять тревогу, следует обратиться к психологу, который индивидуально поможет разрешить проблему, настроить и родителей и ребенка на позитивное восприятие детского сада, распознать причины тревог и вовремя их устранить.

Раткевич Анастасия Владимировна