

«Что делать, когда возникают трудности в адаптации»



В большинстве случаев поступление ребенка в детский сад сопровождается **ПРОБЛЕМОЙ ЕГО АДАПТАЦИИ** к новым нормам и правилам жизни, и далеко не все дети успешно с ней справляются.

Причинами тяжелой адаптации к детскому саду могут быть:

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность культурно-гигиенических навыков.
5. Отсутствие у ребенка опыта общения с незнакомыми детьми и взрослыми.
6. Кризисный период развития. В 3 года адаптация к новым условиям протекает более тяжело и длительно.
7. Наличие отклонений в здоровье (со стороны неврологических и соматических статусов).

Как помочь ребенку период адаптации к ДОУ?

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми.
2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать показ действия с ними, вовлекать ребенка в совместную игру.
3. Развивать подражательность в действиях ребенка: «Полетаем, как воробушки», «Попрыгаем, как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего и т.д.
5. Не допускать высказываний сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в детский сад.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.
7. Дайте ребенку в детский сад его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее в садике и наутро снова с ней встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней подружился, кто обижал, не было ли ей грустно. Так вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкать к садику.
8. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, пусть какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через игру. Игру ориентируйте на положительные результаты.

Часто приход в детский сад у многих детей сопровождается истерикой. В этом случае психологи советуют:

1. Помните, что даже самые замечательные родители могут оказаться в такой ситуации.
2. Попытайтесь сохранить спокойствие, выразите сочувствие ребенку. Ребенок не услышит вас с первого раза, но, повторив эту фразу 20 раз, вы достигнете до своего малыша.
3. Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, пока все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.
4. Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребенок набирает воздух, и очень выразительно и захватывающе начните рассказывать какую-нибудь интересную историю.

Важно постоянно упражнять ребенка в осваиваемых действиях, поощрять его, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения.

Критерии адаптации, разработанные Институтом педиатрии

Легкая степень адаптации

К двадцатому дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест. Настроение бодрое, заинтересованное в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

Средняя степень адаптации

Нарушения в общем состоянии выражены ярче и длиннее. Сон восстанавливается через 20 - 40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20 - 40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30 дню пребывания в ДОО. Отношение к близким эмоционально- возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях 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 1,5-2 недель.

Тяжелая степень адаптации

Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, малыш много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60 дню пребывания в ДООУ. Отношение к близким - эмоционально- возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям - избегает, сторонится детей или проявляет агрессию. Отказ от участия в деятельности. Речь не пользуется или имеет место задержка речевого развития на 2-3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Тяжелая степень адаптации может проявляться в двух вариантах:

- 1) нервно - психическое развитие отстает на 1 - 2 квартала, респираторные заболевания более трех раз, сроком более 10 дней, ребенок не растет и не прибавляет в весе в течение 1 - 2 кварталов.
- 2) дети старше трех лет, часто болеющие, из семей с гиперопекой со стороны взрослых, заласканные, занимающие центральное место в семье.

Поведенческие реакции нормализуются к 3 -4 месяцу пребывания в ДООУ, нервно - психическое развитие отстает на 2 - 3 квартала (от исходного), замедляется рост и прибавка в весе.

Невротические реакции:

- рвота,
- пристрастие к личным вещам,
- наличие страхов,
- неуправляемое поведение,
- стремление спрятаться от взрослых,
- истерические реакции,
- тремор подбородка, пальчиков.