

Адаптация ребенка в детском саду

Главное обстоятельство, провоцирующее у ребенка стресс, - это отрыв от матери и оставление ребенка одного с незнакомыми детьми и чужим взрослым

Ведь до сих пор, оказываясь в новой ситуации, ребенок получал поддержку матери, ее присутствие укрепляло его в новой, необычной ситуации, создавало психологический комфорт. А теперь? ... Мамы нет, рядом незнакомый взрослый и много таких же, как он.

Следует учесть и то, что у ребенка младшего дошкольного возраста потребность в общении со сверстниками только формируется. Из-за неумения договориться и несформированности навыков совместной игры часто возникают конфликты. В итоге первые дни в детском саду, оставляют негативное впечатление и, как результат, следует яростные отказы от дальнейшего посещения, слезы, истерики, психосоматические заболевания.

Адаптация ребенка к детскому саду обычно протекает с массой негативных сдвигов в детском организме на всех уровнях и во всех системах:

- . преобладают отрицательные эмоции, страх;
- . нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- . утрачиваются навыки самообслуживания;
- . нарушается сон;
- . снижается аппетит;
- . регрессирует речь;
- . двигательная активность либо сильно падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности.

Последствия стрессовой ситуации является снижение иммунитета и многочисленные заболевания.

Концом периода адаптации и принято считать момент, когда регрессирующие функции восстановились.

Выделяют три степени адаптации: легкую (15-30) дней, среднюю (30-60) дней, и тяжёлую (от 2 до 6 месяцев). По статистике большинство детей, поступивших в детский сад, переживают среднюю или тяжёлую форму адаптации.

Поэтому мы с Татьяной Васильевной предлагаем родителям не оставлять детей сразу на весь день, а приучать их к детскому саду постепенно.

Первую неделю посещать детский сад с ребёнком.

Вторую неделю можно оставлять до обеда, при условии, если ребёнок остаётся сам.

Третью неделю можно забирать ребенка после сна.

Четвёртую неделю и последующие увеличивать время пребывания в детском саду по часу.

Что происходит с психикой и с организмом ребёнка в период адаптации? Заметно ли это, по каким – либо внешним признакам?

С точки зрения медицины это звучит так - на уровне физиологии мозга при адаптации отмечается десинхронизирующее влияние подкорки на кору больших полушарий.

Нормальные ритмы бодрствования на электроэнцефалограмме сменяются практически прямой линией, только слегка зазубренной. Это свидетельствует о том, что кора «отключается», предоставляя возможность подкорке вступить в свои полномочия.

Происходит активизация того отдела вегетативной нервной системы, который отвечает за реакцию и поведение человека в стрессовых ситуациях (симпатической нервной системы).

В результате этого у ребёнка наблюдается реакция тревожного ожидания, нарастает нервное напряжение, повышается мышечный тонус, возникает спазм периферических сосудов, в том числе кожи и слизистых оболочек. Происходит напряжение приспособительных сил организма. Далее включаются механизмы саморегуляции, мобилируются и вырабатываются совершенно новые саморегуляторные механизмы в соответствии с изменившимися внешними условиями.

Имеются и внешние отличительные признаки только что поступившего в детский сад ребенка. Внешне он выглядит бледным, у него отмечается учащения пульса и частоты дыхания. Он может быть насторожен, может проявлять беспокойство и даже капризничать. У него повышается уровень тревожности.

Ребёнок может даже не выполнять привычных для него действий. Возникает впечатление, что он мало что умеет делать, не может ни одеться, ни умыться самостоятельно. Но надо знать, что психический и физиологический регресс – это нормальная реакция адаптирующегося организма. И поэтому не надо заострять внимание, тем более ругать, за то, что ребенок описался или сам не умеет одеваться ни в коем случае нельзя.

Есть такая педагогическая заповедь «не навреди», мы с Татьяной Васильевной следуем именно этой заповеди. А для родителей я бы добавила «не спеши». Не спешите ребенка оставлять на весь день

Если он ещё боится вас потерять. Ведь до сих пор он не видел такого количества столь же маленьких, одновременно друг с другом живущих собратьев.

Детский сад для ребёнка – причём, как это ни странно, почти любой! – действительно может принести ребёнку большую пользу. Потому что это мини-социум. Семья – тоже мини – социум, но очень маленький, состоящий из близких родственников, у которых к малышу особое отношение; наконец, здесь нет сверстников, а часто – вообще нет других детей. Поэтому у малыша – естественным образом – особое положение. Поэтому он не имеет возможности учиться жить с людьми, искать своё место в социуме. Самое главное, что ребёнку любой детский сад даёт сверстников, где ему придётся искать друзей и строить отношения с теми, кто ему неприятен; где нужно найти свою особую роль (тихони или шалуна, ведущего или ведомого), освоить навыки общения – это чрезвычайно важно.

А раз дороги назад нет. То и будем шагать вперёд. И обязательно к чему-нибудь хорошему перейдем.

Самое главное, прежде всего, увидеть в своем малыше – таком крошечном, беспомощном, во всем зависимом от вас – Отдельного человека.

С уважением Нина Викторовна, Татьяна Васильевна.

