

ДЕТСКИЙ САД: ЗА И ПРОТИВ. ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ

ТАГИРОВА Регина Рашидовна

педагог-психолог

ШАНГАРЕЕВА Элина Эриковна

воспитатель

МАДОУ «Детский сад № 53 городского округа город Уфа»

г. Уфа, Россия

В статье рассматриваются вопросы адаптации ребенка к условиям детского сада, способы формирования психологической готовности к посещению детского коллектива. Статья даёт разностороннее и достаточно объёмное представление о проблемах первых недель адаптации малышей в детском саду и о возможностях эффективной помощи им со стороны взрослых.

Ключевые слова: адаптация, адаптационная система, приспособление.

Когда отдавать ребенка в детский сад? Скучно ли малышу дома? Нужно ли ему ежедневное общение со сверстниками? В какую «развивайку» лучше отдать? Эти и многие другие вопросы встают перед родителями, имеющими в семье маленького ребенка.

Воспитывая малыша, родители обычно начинают беспокоиться, что ребенку скучно, а тут еще и «сердобольные» друзья-соседи спешат с советами отдать ребенка в садик, в многочисленные секции, кружки, детские клубы – в общем туда, где есть коллектив, и где, по мнению общества, ребенку интереснее, веселее и полезнее.

Но не спешите отдавать ваше чадо во всевозможные «развивайки». Давайте немного подумаем, в чем же ребенок действительно нуждается?

Доказано, что для полноценного интеллектуального и эмоционального развития ребенка, а также для правильного формирования его личности в первые годы, а тем более месяцы жизни ему необходим тесный контакт с одним или несколькими взрослыми [3, с. 79]. От них карапуз учится первым навыкам общения, они помогают ему сформировать представление об окружающем мире и даже способствуют его правильному физическому развитию. Воспитатель в детском саду, в ведении которого находятся как минимум 20 малышей, просто не в состоянии уделить каждому из них внимание, которое им необходимо.

Примерно к 3-3,5 годам ребенок начинает овладевать необходимыми навыками. Он может сам кушать, пользоваться горшком,

одеваться, умыться. Малыш начинает овладевать речью и может высказать свои желания. Именно в этом возрасте ребенок начинает с удовольствием общаться с детьми, играть в совместные игры, обмениваться игрушками, учиться чему-то новому, осваивать новый материал на занятиях. Привязанность к маме у детей в таком возрасте уже сформирована и у него хватает жизненного опыта, чтобы понять, разлука это не трагедия. В этом возрасте его можно отвлечь от своих переживаний и увлечь каким-нибудь интересным делом. Поэтому именно в трехлетнем возрасте ребенок психологически готов к посещению и пребыванию в детском коллективе.

Ребенку не может быть скучно со взрослыми хотя бы потому, что ему интересно все исследовать, попробовать, проверить. Важно включать его в семейные, домашние дела, вовлекать в совместную деятельность. Однако занятия с ребенком должны не просто развивать его познавательную сферу, очень важно обратить внимание на то, как вы вместе эмоционально все переживаете. Ребенку нужно понять, какие эмоции и чувства испытывает человек в различных ситуациях, почувствовать, что он принят, и только после этого можно задумываться об устройстве ребенка в детский сад [5, с. 22].

Какие же проблемы могут возникнуть при адаптации ребенка в детском саду?

Для ребенка поход в детский сад является кризисным моментом в его эмоциональной сфере. С понятием его поведенческих реакций, проявляющихся в детском саду, педаго-

гу-психологу важно оказать помощь и воспитателю, и ребенку [1, с. 68].

По существующим научным данным, адаптация ребенка к яслям длится 7-10 дней, к детскому саду в 3 года – 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц. Чаще всего дети приходят в детский сад в 3 года, поэтому остановимся на этом периоде подробнее.

Адаптацию трехлетнего малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, тяжелая и средняя.

Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо – резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Поступление ребенка в ДООУ требует переделки сформировавшихся стереотипов.

Кроме того, малыш очень часто болеет, что связано в первую очередь с нежеланием ребенка идти в детский сад. Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.

Для него изменяются все основные условия среды: материальная (интерьер группы), приемы обращения и воспитания, происходит встреча с новыми взрослыми и детьми. В связи с возрастными особенностями высшей нервной деятельности детей (малая подвижность нервных процессов, низкий предел работоспособности нервных клеток) приспособление к пребыванию в детском учреждении представляет значительные трудности, особенно в возрасте с шести месяцев до полутора лет.

Изменения среды приводят к перенапряжению адаптационной системы ребенка, вызывая ухудшение его эмоционального состояния и нарушение поведения (нарушается сон, аппетит, малыш отказывается играть с другими детьми), возникают сдвиги в вегетативной нервной системе (изменяется температура и биоэлектрическая активность кожи, соотношение количества адреналина и норадреналина в моче), снижаются защитные силы организма, что может способствовать возникновению заболеваний в это период.

При тяжелой адаптации возможен ее срыв, который может привести к психосоматическому заболеванию ребенка:

Разлука → страх → стресс → срыв адаптации → болезнь.

Второй тип адаптации – легкая, противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно, ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации физиологические «срывы» все же возможны.

И последний тип адаптации – средняя, когда малыш более или менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически «всплакнуть», но ненадолго. Этот период может длиться до двух-трех месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать [2, с. 48].

Первые признаки того, что ребенок адаптировался:

- хороший аппетит;
- спокойный сон;
- охотное общение с другими детьми;
- адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
- нормальное эмоциональное состояние.

К невротическим реакциям, сопровождающим срыв адаптации, можно отнести:

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

В норме у детей чувство собственного достоинства и идентичности начинает формироваться в детском саду. Для ребенка это очень сложный процесс. В детском саду ребенок подвергается социальному общению [4, с. 104].

В 1,5-2 года ребенок еще не научился доверять взрослым и контролировать свои эмоции. Поэтому он легко раздражается, более остро реагирует на конфликты с детьми и внимание в познавательной сфере у него менее сконцентрировано, чем трехлетних малышей. На замечания в свой адрес ребенок может бурно отреагировать.

Чем же педагоги могут помочь?

1. Ребенок должен знать, что в конце ра-

бочего дня родители его заберут домой, и в садике никто не остается. Для этого перед поступлением в детский сад необходимо ребенку показать, как детей вечером забирают родители.

2. Научить ребенка выражать свои желания и эмоции вслух. Для этого ему необходимо развить словарный запас.

3. Предупредить воспитателя о трудностях, которые проявляются в поведении и какие методы взаимодействия могут способствовать положительному контакту с ребенком.

4. Научить ребенка ориентироваться в различных ситуациях и дружить со сверстниками.

5. Быть положительным примером для него, при общении с малышом рассказывать о своих чувствах и учить его выражать их.

6. Обязательно выделить вечером время на совместную деятельность и отдых с ребенком.

7. Научить ребенка выражать агрессию дома приемлемыми способами и правильно расслабляться.

И чтобы малыш чувствовал себя комфортно, в первое время следует, как можно раньше забирать ребенка домой, чтобы он привыкал к новому окружению постепенно, приложить все усилия, чтобы создать спокойный, бесконфликтный климат в семье, необходимо в выходные дни организовывать дома такой же режим, как и в детском саду. И, конечно, родители ребенка должны тесно сотрудничать с воспитателями, психологом и логопедом детского сада.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО. – Воронеж: Учитель, 2006. – 236 с.
2. Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология общения в детском возрасте. – М.: Педобщество, 2003. – 240 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: ЧеРо, 2000. – 336 с.
4. Гринева И.А., Жомир М.Ю. Первый раз в детский сад. – Воронеж, 2007. – 206 с.
5. Кошечева З.В. Первые шаги малыша в детском саду: Методическое пособие. – Мн.: Зорны верасень, 2006. – 68 с.

KINDERGARTEN: PROS AND CONS. PROBLEMS OF ADAPTATION

TAGIROVA Regina Rashidovna

educational psychologist

SHANGAREEVA Elina Erikovna

educator

Kindergarten number 53

Ufa, Russia

The article discusses the issues of adaptation of a child to the conditions of a kindergarten, ways of forming psychological readiness to visit a children's collective. The article gives a versatile and fairly voluminous idea about the problems of the first weeks of adaptation of babies in kindergarten and about the possibilities of effective help from adults.

Key words: adaptation, adaptation system, adaptation.
