Как помочь ребенку адаптироваться

Трудности адаптационного периода.

Поступление ребенка в ясли вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И она не напрасна. Известно, что для многих детей изменения в образе жизни часто оказываются стрессовыми, отражаются и на психическом, и на физическом здоровье. Особенно уязвимым для адаптации является ранний возраст, поскольку именно в этот период детства ребенок менее всего приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. В этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. От того, насколько ребенок подготовлен в семье к переходу в детское учреждение и от того, как организуют период его адаптации воспитатели и родители зависят и течение адаптационного периода, и дальнейшее развитие малыша.

Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния ребенка. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребенок много плачет, стремится к физическому контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от них, сторонится сверстников. Особенности поведения детей в этот период во многом связаны с особенностями их темперамента. Дети с флегматическим темпераментом будут вести себя скорее заторможено, а дети с холерическим темпераментом, наоборот, будут излишне возбуждаться. В любом случае социальные связи ребенка могут оказаться очень напряженными, а иногда и полностью нарушенными. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите.

Меняется и активность ребенка по отношению к предметному миру. Игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом.

Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням.

Врачи и психологи различают три степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую. Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации эмоционального самоощущения малыша, его отношения к взрослым и сверстникам, предметному миру, частота и длительность острых заболеваний.

Период легкой адаптации длится 1-2 недели. У ребенка постепенно нормализуется сон и аппетит, восстанавливается эмоциональное состояние и интерес к окружающему миру, налаживаются взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Отношения с близкими людьми не нарушаются, ребенок достаточно активен, но не возбужден. Снижение защитных сил организма выражено незначительно и к концу 2-3 недели они восстанавливаются. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации средней тяжести нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче, привыкание к яслям длится дольше. Сон и аппетит восстанавливаются только через 15-40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, значительно снижается активность малыша: он часто плачет, малоподвижен, не проявляет интереса к игрушкам, отказывается от занятий, не пользуется речью. Эти изменения длятся до полутора месяцев. Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: это могут быть функциональное нарушение стула, бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щечки, могут усилиться проявления экссудативного диатеза. Особенно ярко эти проявления отмечаются перед началом заболевания, которое протекает, как правило, в форме острой респираторной инфекции.

Особую тревогу родителей и воспитателей вызывает состояние тяжелой адаптации. Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль – не предохраняют его от инфекций. Частые болезни сочетаются с неадекватным поведением ребенка, которое граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке накормить ребенка. Он плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами; его сон чуткий и короткий. Во время бодрствования малыш подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или ведет себя агрессивно.

Тихо плачущий и безучастный, равнодушный к еде, к мокрым штанишкам, к воспитателям и сверстникам, постоянно прижимающий к себе свою любимую домашнюю игрушку, или, наоборот, бурно выражающий свой протест против новых условий криком, капризами, истериками, разбрасывающий предлагаемые ему игрушки, агрессивный – таким может быть ребенок в период тяжелой адаптации. Улучшение его состояния происходит очень медленно, в течение нескольких месяцев. Темпы его развития замедляются по всем направлениям.

Факторы, определяющие характер адаптации.

Какие факторы влияют на успешность привыкания ребенка к яслям?

Первая группа факторов связана с физическим состоянием ребенка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации, лучше справляется с трудностями. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой аппетит и сон дети испытывают, как правило, гораздо большие трудности в яслях. На состояние здоровья ребенка влияет течение беременности и родов матери, заболевания в период новорожденности и в первые месяцы жизни, частота заболеваний в период перед поступлением в детское учреждение. Последующие заболевания неблагоприятно сказываются на иммунитете, могут затормозить психическое развитие. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводят к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние и как следствие – заболевание.

Следующим фактором, влияющим на характер адаптации ребенка к новым условиям, является возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. Этот фактор имеет глубинную связь с привязанностью ребенка к близким и возникающими на этой основе невротическими формами поведения. Как это происходит?

Привязанность к матери – необходимое условие нормального психического развития ребенка. Она способствует формированию таких важных качеств личности, как доверие к миру, положительное самоощущение, инициативность, любознательность, развитию социальных чувств. Для возникновения привязанности необходим продолжительный и устойчивый эмоциональный контакт матери или заменяющего ее взрослого с ребенком с первых дней его жизни. Привязанность начинает формироваться уже в первом полугодии жизни ребенка и к концу первого года оформляется в виде устойчивых эмоционально-личностных связей с близкими, особенно с матерью. В первой половине первого года жизни привязанность выражается в основном положительными эмоциями, особенной радостью ребенка при появлении мамы. В 7 мес. ребенок начинает реагировать на ее уход отчетливым волнением, беспокойством, тревогой. В период от 7 месяцев до 1,5 лет привязанность к матери выражается наиболее интенсивно. Иногда чувство тревоги при разлуке с ней становится столь травмирующим, что остается на всю жизнь как страх одиночества. Ярко выраженный страх в семимесячном возрасте свидетельствует о врожденной чувствительности ребенка и должен учитываться как в его воспитании, так и при решении вопроса о том, стоит ли отдавать его так рано в ясли.

В 8 мес. малыши начинают бояться незнакомых взрослых, прижимаются к матери, как бы подчеркивая привязанность к ней. Страх перед чужими длится недолго, до 1 г. 2 мес. В последующем дети спокойнее воспринимают других людей, но могут смущаться при них.

Страх, беспокойство, испытываемые детьми от 7 мес. до 1 года 2 мес. могут стать предпосылкой последующего развития тревоги и страха. При неблагоприятных условиях тревога перерастает в тревожность, страхи – в боязливость, становясь устойчивой чертой характера.

Случается и так, что невротическая привязанность ребенка к матери, к родным, обусловливается тревожностью близких, которые ни на шаг не отпускают от себя малыша, постоянно опасаются несчастного случая, заражая своими страхами ребенка.

Многие дети в возрасте от 6 мес. до 2,5 лет трудно адаптируются к яслям, но особенно это заметно от 8 мес. до 1 г. 2 мес., т.е. в период, когда совпадает беспокойство при разлуке с матерью и страх посторонних.

Не менее важным фактором, влияющим на характер адаптации, является степень сформированности у ребенка общения с окружающими и действий с предметами. В раннем возрасте предметная деятельность становится ведущей, а общение происходит в основном по поводу действий с предметами. Такое общение называется ситуативно-деловым. В ходе делового общения у ребенка формируются особые связи с окружающими людьми. На смену непосредственным, эмоциональным контактам младенца с матерью и другими близкими, имеющим избирательный характер, интимную, личностную основу, приходят контакты, в центре которых стоит предмет. Практическое взаимодействие более безлично. Для него не так важна эмоциональная близость партнеров, ведь все их внимание сосредоточено на предмете. Конечно, ребенок скорее предпочтет игру с близким человеком, чем с незнакомым, но если он умеет налаживать деловые контакты, то ему легче отвлечься от личности партнера, а следовательно легче взаимодействовать с посторонними, чем ребенку, владеющему одним только опытом эмоционального общения. Это означает, что процесс адаптации будет протекать более благополучно у малыша, владеющего навыками ситуативно-делового общения.

Установлено, что дети, которые испытывают трудности в привыкании к детскому учреждению, чаще всего имеют в семье преимущественно эмоциональные контакты со взрослыми. Дома с ними мало играют, а если и играют, то не слишком активизируют инициативу, самостоятельность малышей. У таких детей чрезмерно развита потребность во внимании, ласке, физических контактах. Удовлетворить эту потребность в общении с посторонними людьми трудно. В яслях, где воспитатели не могут уделять ребенку столько же внимания, как в семье, он чувствует себя одиноко, неуютно. Такой ребенок предпочитает играть один, не обращаясь к взрослому за помощью, не привлекая его к совместной игре. Необходимого для этого возраста сотрудничества со взрослым у него не складывается. А отсутствие навыков вступать в практическое взаимодействие со взрослым, сниженная игровая инициатива при повышенной потребности в общении приводят к сложностям во взаимоотношениях ребенка с разными взрослыми. Таким образом, причиной трудного привыкания к яслям может стать рассогласование между слишком затянувшейся эмоциональной формой общения ребенка со взрослыми и становлением предметной деятельности, предполагающей другую форму общения – сотрудничество.

Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и его привыканием к яслям. Легче всего адаптация протекает у малышей, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. В случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь, обращаются за помощью к взрослому. Они любят вместе с ним решать предметные задачи: собрать пирамидку, матрешку, элементы конструктора. Для ребенка, умеющего хорошо играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым, так как он владеет необходимыми для этого средствами. Характерной особенностью детей, которые с большим трудом привыкают к яслям, является низкий уровень предметной деятельности, в том числе игровой. Такие малыши быстро пресыщаются игрой, не могут сами найти себе занятия, постоянно требуют внимания взрослого, капризничают, если у них что-то не получается.

Большое влияние на течение адаптации оказывает и отношение ребенка к ровесникам. Дети, которые с трудом привыкают к яслям, часто сторонятся сверстников, плачут при их приближении, иногда ведут себя агрессивно по отношению к ним. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода.

Таким образом, состояние здоровья, умение общаться со взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности ребенка – вот основные критерии, по которым можно судить о степени его готовности к поступлению в ясли и благополучного привыкания к ним.

Следует принимать во внимание еще один немаловажный фактор, который может осложнить период адаптации ребенка к яслям. Он связан с психологическими особенностями родителей, особенно матери, и характером взаимоотношений в семье. Если мать тревожно-мнительна и слишком опекает ребенка, аффективно реагирует на все его состояния, если она обладает конфликтным характером и предпочитает авторитарный стиль воспитания, если родители испытываю трудности в общении с окружающими, если в семье часто происходят ссоры, - все это может явиться причиной невротизации ребенка и его трудной адаптации к дошкольному учреждению.

А теперь постарайтесь ответить на вопросы анкеты, которая поможет Вам понять, готов ли ребенок психологически к поступлению в ясли.

1. Какое общение (эмоциональное или предметное) предпочитает малыш?

2. Как ведет себя ребенок при расставании и встрече с близкими?

3. Любит ли малыш играть самостоятельно с игрушками?

4. Нужна ли ему ваша помощь в игре? Каким образом он выражает потребность в сотрудничестве с вами?

5. Проявляет ли он стремление к самостоятельности в быту (хочет сам есть из ложки, умываться, одеваться и пр.)?

6. Охотно ли ребенок выполняет поручения взрослых (убрать на место игрушки, принести что-либо, помочь в каком-то деле)?

7. Как малыш реагирует на незнакомых взрослых? Охотно ли он идет на контакт с ними или проявляет страх, отказывается от общения?

8. Каким образом он налаживает контакты с "чужими" взрослыми?

9. Как ребенок относится к сверстникам? Выражает ли он радость, готовность к общению или сторонится других детей?

Если Ваш малыш любит играть с Вами, спокойно переносит разлуку, может занять себя каким-либо делом, обращаясь за помощью в случае необходимости, охотно выполняет Ваши просьбы и умеет совершать простые действия по самообслуживанию, охотно идет на контакт с незнакомыми людьми, активен и доброжелателен по отношению к сверстникам, Вы можете не тревожиться о том, что у него возникнут серьезные трудности при поступлении в ясли. Он готов к изменениям в своей жизни.

Но вот наступил момент, когда Вы определили, в какие ясли и к какому воспитателю попадет Ваш малыш. Вероятно, у Вас есть время подготовиться к первому посещению ребенком ясельной группы, сделать его переход к новому образу жизни наиболее безболезненным. Постарайтесь сделать это следующим образом.

Как помочь ребенку адаптироваться к яслям?

Предварительно познакомьтесь с будущим воспитателем Вашего малыша и обстановкой в которой ему придется проводить большую часть дня. Побеседуйте с воспитателем об индивидуальных особенностях ребенка, о его предпочтениях и вкусах в еде, играх и игрушках, о протекании режимных моментов. Это поможет воспитателю лучше наладить взаимодействие с малышом с первых дней его пребывания в яслях. Хорошо, если Вы познакомите ребенка с воспитателем, и некоторое время будете ненадолго приводить малыша в ясли на детскую площадку в то время, когда на ней играют дети, а также в группу, где ребенок познакомится с новой обстановкой, с игрушками. Главное – заинтересовать малыша новой для него ситуацией, вызвать у него желание еще раз придти в ясли, предупредить возникновение страха перед незнакомыми взрослыми и детьми.

Даже в том случае, когда ребенок не испытывает особых затруднений при переходе из семьи в дошкольное учреждение, родителям или близким малыша не следует сразу же разлучаться с ним на целый день. Иногда ребенок не сразу понимает, что мама надолго оставляет его одного в незнакомой или малознакомой обстановке. Его переживание одиночества может быть отсроченным, оно может возникнуть спустя несколько дней после первого посещения яслей. Для того чтобы ребенок постепенно привык к новым условиям жизни, следует постепенно формировать у него привычку и желание ходить в ясли. Наилучшим образом адаптация может проходить с участием мамы ребенка.

Есть дети, которые без особых проблем включаются в коллективную жизнь. В таком случае мама может сама ввести ребенка в групповую комнату, побыть с ним немного, а затем попрощаться и уйти, пообещав скоро вернуться. В любом случае, в первые дни лучше забирать ребенка пораньше, поскольку он может переутомиться в новой обстановке.

Если же ребенок не отпускает от себя маму, прижимается к ней и никого не хочет видеть, ей лучше остаться с ним на некоторое время, постараться постепенно ввести его в жизнь группы. Мама (или кто-то из близких малыша) имеет право находиться в группе в период адаптации ребенка, и по договоренности с воспитателем может принимать участие в жизни группы.

Постепенная адаптация может включать несколько этапов.

Первый этап: мы играем только вместе.

На данном этапе мама и ребенок представляют собой единое целое. Мама является проводником и защитником ребенка. Она побуждает его включаться в новые виды деятельности, и сама активно играет с ним во все игры. Они вместе рисуют, танцуют, играют в подвижные игры вдвоем или с другими детьми. В свободной деятельности мама сопровождает ребенка, следуя его интересам, знакомит его с играми и игрушками в группе, отводит его в туалет, одевает, раздевает и пр. Такая стратегия поведения сохраняется до тех пор, пока ребенок не перестанет бояться и не начнет отходить от мамы. Рано или поздно это случится с каждым малышом, поскольку природная любознательность начнет подталкивать его к освоению окружающего пространства. Если в этот период к ребенку подходит кто-то из сверстников, мама может поиграть с обоими детьми.

Второй этап: я играю сам, но ты будь рядом.

Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывают у него интерес. Любознательность и активность побуждают его отрываться от мамы на безопасное расстояние. Мама все еще является опорой и защитой: малыш постоянно возвращается к ней, оглядывается на нее. Это лишь первые его пробы на самостоятельность, но первый этап автономии уже пройден. Ребенок уже может находиться в группе, хоть и с опаской, но подходить к детям, играть рядом с ними. В случае необходимости мама приходит ему на помощь, организует совместные игры. Постепенно периоды отрыва от мамы удлиняются, ребенок все охотнее общается с воспитателем и сверстниками.

Третий этап: иди, я немножко поиграю один.

Рано или поздно настает момент, когда малыш сам начинает проявлять стремление к самостоятельной игре. Он просит маму остаться на стульчике в стороне, хорошо играет с педагогом и детьми, хорошо ориентируется в обстановке. У него появляются любимые игры и игрушки, он запомнил необходимые правила.

Когда наступает такой момент, мама может ненадолго отлучиться. Главным моментом в этой ситуации является то, что мама предупреждает ребенка о том, что она ненадолго уйдет и скоро вернется. Важно обратить внимание ребенка на момент возвращения мамы. При этом ребенку нужно обязательно проговорить, что мама не обманула его, она действительно отлучилась только на некоторое время и вернулась к нему. Ребенок должен быть уверен, что мама держит слово. Постепенно время отсутствия можно увеличить.

Четвертый этап: мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя.

И, наконец, наступает день, когда малыш соглашается остаться в группе один и спокойно отпускает маму. Время от времени он будет вспоминать о ней, но теперь уже воспитательница должна поддерживать в нем уверенность, что мама обязательно за ним придет после того, как он поспит и покушает.

Признаком завершения периода адаптации является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребенка, его увлеченная игра с игрушками, доброжелательное отношение к воспитателю и сверстникам.