Саламатова Елена Викторовна
Подписано цифровой подписью: Саламатова Елена Викторовна
Дата: 2022.09.01 16:22:23 +03'00'

Адаптация и дезадаптация дошкольника в адаптационный период

Каждый ребенок индивидуален и каждый ребенок по своему реагирует на детский сад. Кто-то сразу вливается в коллектив, начинает общаться, играть и каждое утро с хорошим настроением идет в садик. А есть такие, кому очень сложно быть в группе.
Они с неохотой идут в сад, часто плачут. Даже по прошествии полугода они не могут привыкнуть к воспитателям и другим детям. В этом случае можно говорить о том, что адаптация к детскому саду затягивается или вовсе терпит крах. И называется такое поведение дезадаптацией.

Дезадаптация это нарушение приспособления ребенка к новым условиям (режим детского сада, развивающая среда общение со сверстниками и т.д.), и проявляется она тревожными признаками,

Признаки дезадаптации:

1. Нарушение сна. Если ваш ребенок начал плакать по ночам, разговаривать во сне, писать в постель, хотя давно этого не делал, это тревожные сигналы, это говорит о сильнейшем стрессе, который малыш пережил в течение дня.

2. Повышенная активность или апатия дома после детсада, которая продолжается больше 3-6 месяцев. Ребенок становится более капризным, просится на руки, ноет или проявляет признаки агрессии. Это тоже нормально, так он избавляется от негативных эмоций.

3. Нарушение стула. У ребенка могут начаться запоры из-за того, что он боится ходить в туалет в группе, или жидкий стул перед детским садом, так как он сильно нервничает.

4. Нежелание идти в детский сад, сопровождающееся плачем, истериками не только по утрам, но и в другое время. Я говорю не о первой неделе детей в садике, когда отсутствие желания является вполне естественной реакцией, а о гораздо более длительном периоде. Ребенок начинает плакать, как только его будят и может проплакать целый день. Но здесь важно учесть, что первые 3-6 месяцев ребенок может плакать, т.к. он привыкает еще к детскому саду. Если же прошло более 6 месяцев, а у ребенка истерики, он жалуется, что ему в садике плохо, его ругают или обижают – тут стоит задуматься.

5. Если ребенок неделю ходит в детский сад, а потом три недели болеет, это тоже сигнал дезадаптации. Значительно снижается уровень сопротивляемости к простудным и инфекционным заболеваниям. Неудивительно, что ребенок заболевает даже от легкого сквозняка. Ситуация

усугубляется тем, что ребенок, возвращаясь в садик после выздоровления, снова проходит адаптацию.

6. Ребенок с плохим аппетитом может совсем перестать есть в детском саду, причем попытки накормить его сопровождаются тошнотой, а то и рвотой. Он плохо реагирует даже на запах еды в садике, просит забрать его пораньше, чтобы не кушать в группе.

7. Еще один негативный фактор – некорректное поведение воспитателей. Излишняя придирчивость, строгость педагога способна вызвать отторжение даже у самого общительного и контактного малыша.

Причины дезадаптации

Одна из причин, по которой ребенок может тяжело привыкать к новым условиям жизни – это его **неподготовленность**. Двухлетнему малышу нельзя сказать, что завтра он начинает ходить в садик, его надо долго и тщательно готовить к трудному периоду в жизни.

Второй причиной **поведение родителей**. Если дома, придя из детского сада, родители устраивают ребенку допрос о том, кто его обижал, как его наказывали и т.д., проявляют свою тревогу и беспокойство, ребенок будет приходить в группу настороженным, нервным, тревожным, ждать обид, бояться наказаний. В таком варианте дезадаптация это результат родительских не совсем корректных действий.

Третья причина – **индивидуальные особенности ребенка**. Если он чересчур привязан к матери, тяжело расстается с ней, даже оставаясь дома, то в детском саду ему будет во много раз труднее. Если же он спокойный, стеснительный, не умеет играть с детьми, то в группе малыши будут отбирать у него игрушки, обижать, обходить в общих играх.

Четвертая причина – **несдержанность педагога**. К сожалению, не все педагоги могут сдержать себя при виде испачканной одежды, оставленной на тарелке еды, мокрых штанишек. Ребенок, которого постоянно ругают на глазах других детей, находится в состоянии стресса, что и приводит к дезадаптации.

Что можно сделать, если ребенок не отпускает воспитателя от себя, постоянно зовет маму? Приведем несколько советов

• Не игнорируйте слова ребенка. Когда он без конца повторяет “мама придет”, – он на самом деле не уверен в этом, он боится, что мама никогда не придет и ищет у взрослого подтверждения своего самого большого желания. Поэтому на каждый подобный запрос ребенка отвечайте утвердительно, помогая ему поверить в то, что он вскоре увидит свою маму.

• Ободрив малыша, постарайтесь переключить его внимание на игрушки, обойдите вместе с ним комнату, рассмотрите, что в ней находится. Если ребенок заинтересуется какой-нибудь игрушкой, вместе поиграйте с ней, а затем попробуйте оставить его ненадолго одного, объяснив, например, что вам нужно помыть руки, и пообещайте быстро вернуться. Уйдите на несколько минут, а затем вернитесь к ребенку. Он будет учиться понимать, что вы всегда рядом.

• Если ребенок продолжает постоянно следовать за вами, подключите его к своим делам. Посадите рядом с собой на стульчик, если вы моете посуду, попросите помочь убрать игрушки, предложите принести книжку, чтобы почитать ее вместе с другими детьми и пр. Поступая таким образом, вы установите некоторую дистанцию между собой и ребенком и в то же время будете вместе с ним.

• Уделяйте внимание не только тем детям, которые явно требуют его, но и тем, кто на первый взгляд чувствует себя спокойно. Не оставляйте ребенка безучастным. Равнодушие, апатия – один из признаков психологического дискомфорта, неблагополучия в эмоциональной сфере. Если ребенок безучастно смотрит по сторонам, прижав к себе игрушку, и отказывается играть, начните играть сами неподалеку от него. Лучше всего, если это будет сюжетная игра, по ходу которой вы можете придумывать диалоги персонажей, иногда обращаясь к ребенку и постепенно втягивая его в игру. Такую игру можно развернуть с кем-нибудь из хорошо играющих детей. Может быть, такая игра больше заинтересует малыша.

• Не забывайте поиграть с ребенком в эмоциональные игры, такие как “сорока-ворона”, “догонялки”, “прятки”. Игра в прятки имеет особое значение для детей раннего возраста, выполняет определенную дидактическую функцию. Она позволяет ребенку упражняться в освоении таких явлений, как исчезновение и появление, что может облегчить ему ожидание прихода мамы или папы.

• Организуйте с малышом интересные, успокаивающие занятия с водой, песком, сюжетные игры, рисование пальцами на больших листах бумаги, с помощью настольного театра покажите ему сценки из сказки и пр.

Источник: Интернет