|  |
| --- |
| Поради батькам щодо адаптації дітей до умовдошкільного навчального закладу |
|   |
|           Відомо, що процес адаптації – це постійний процес, який супроводжує людину впродовж усього життя. Науковці визначають адаптацію як пристосування будови і функцій організму, його органів і клітини до умов середовища, спрямоване на збереження рівноваги.                  ***Адаптація*** *(з лат. «пристосування»)* – пристосування організму, що відбувається на різних рівнях: фізіологічному, соціальному, психологічному.         Залежно від того, на якому рівні відбувається адаптація організму, існують декілька класифікацій цього процесу. В межах висвітлення проблеми адаптації дитини до умов дошкільного закладу слід зу¬пинитися на дослідженнях, автори яких доводять існування таких видів адаптації як фізіологічна та соціальна. |

Впродовж дошкільного дитинства малюк неодноразово реалізує власні адаптаційні можливості – це  і прихід до дитячого садка, і перехід із однієї групи в іншу, а потім і в школу. Не потребує доказу той факт, що до дитячого садка дитина повинна приходити з прогнозом на адаптацію. Якщо ж прогноз відсутній, його складає лікар дошкільного, закладу разом із психологом. Згідно з прогнозом вони визначають особливості організації режиму, харчування, сну кожної дитини. Саме цими призначеннями бажано керуватися вихователям під час адаптації малюка до умов дошкільного закладу.

|  |
| --- |
| Розрізняють ***три ступені адаптації***: легкий, середній і важкий. |
|   |
| ***Легкий ступінь адаптації***         За легкої адаптації впродовж місяця у дитини нормалізується поведінка. Малюк починає спокійно чи радісно ставитися до дитячої групи. Настрій бадьорий, проявляє зацікавленість довколишнім, у поєднанні з незначним ранковим плачем. Апетит погіршується, проте не дуже і на кінець першого тижня стає звичайним, сон поновлюється протягом 10-15 днів.         Стосунки з рідними за легкої адаптації у дитини не порушуються, малюк легко прощається вранці, швидко відволікається, його цікавлять й інші дорослі, він доволі активний, але не збуджений. До дітей в групі може бути байдужим або зацікавленим. Інтерес до навколишнього поновлюється впродовж 2-3 тижнів з допомогою дорослого.         Мова загальмовується, але дитина відгукується і виконує певні прохання чи вказівки дорослого. До кінця першого місяця поновлюється активне мовлення.         Зниження захисних сил організму значно не виражено і до кінця 2-3 тижня відновлюється. Хворіє не більше разу на місяць, тривалістю не більше десяти днів, без ускладнень.***Середній ступінь адаптації***         Під час адаптації середнього ступеня порушення в поведінці і загальному стані дитини виражені виразніше і триваліше. Сон нормалізується лише через 20-40 днів, якість сну теж незадовільна. Апетит поновлюється в такі самі строки. Настрій нестійкий впродовж всього місяця, значно знижується активність: малюк стає плаксивим, малорухливим, не намагається досліджувати нове оточення, не використовує набутих раніше побутових навичок. Мова або не використовується, або знижується. У грі дитина також не застосовує набутих навичок, гра ситуативна. Всі ці зміни тримаються протягом 5-6 тижнів.          Ставлення дитини до близьких – емоційно-збуджене (плач, крик під час розлучення). Ставлення до дорослих вибіркове. Ставлення до дітей, як правило, байдуже, проте може бути й зацікавленим.         Захворюваність – до двох разів, терміном не більше 12 днів, без ускладнень. Вага не змінюється або дещо знижується. З'являються ознаки невротичних реакцій: вибірковість у ставленні до дорослих і однолітків, спілкування лише за певних умов.***Важкий ступінь адаптації***         Особливу тривогу викликає стан важкої адаптації. Дитина починає тривалий час і важко хворіти, одне захворювання майже без перерви змінює інше, захисні сили організму підірвані і вже не виконують своєї ролі – не запобігають численним інфекційним захворюванням, з якими постійно доводиться стикатися малюку. Це несприятливо позначається на його фізичному і психічному розвиткові.         Інша форма перебігу важкої адаптації – неадекватна поведінка дитини, яка межує з невротичним станом. Дитина погано засинає, сон короткий, скрикує, плаче уві сні, прокидається зі слізьми. Сон чутливий, короткий. Апетит погіршується сильно і надовго, дитина може відмовлятися від їжі або блювати за спроби її нагодувати, можуть виникати функціональні порушення випорожнень, безконтрольні випорожнення.          Під час періоду неспання дитина пригнічена, не цікавиться оточенням. Ставлення до дітей відчужене, однолітків уникає або проявляє агресію. Ставлення до близьких емоційно-збуджене, позбавлене практичної взаємодії. Не реагує на запрошення взяти участь у будь-якій діяльності. Мовою не користується або простежується затримка мовленнєвого розвитку на значний період. Немає настрою, дитина тривалий час плаче, напружено стискає у кулачку носову хустинку чи домашню іграшку. Нам, дорослим, важко усвідомити ступінь її страждань.         Слід пам’ятати, що дитина, яка бурхливо виражає свій протест проти нових умов криком, голосним плачем, вередуванням, чіпляється за маму, падає в сльозах на підлогу, незручна і бентежлива для батьків і вихователів, проте викликає менше хвилювань у дитячих психологів і психіатрів, ніж дитина, яка ціпеніє, стає байдужою до того, що з нею відбувається, до їжі, мокрих штанців, навіть холоду. Така апатія є типовим проявом дитячої депресії.         Отже, ви вже зрозуміли, що адаптація дитини до нових для неї умов середовища – важкий та болючий процес. Тепер ви знаєте, що відбувається з дитиною, з її поведінкою.         Звикання до дошкільного навчального закладу залежить також від типу темпераменту. Гірше за інших почуваються діти з флегматичним темпераментом. Вони не встигають за темпом життя дитячого садка: не можуть швидко одягнутися, зібратися на прогулянку, поїсти. Найлегше пристосовуються діти-сангвініки.         Ускладнюючим чинником адаптації слід також назвати і конфлікти в сім’ї, нетовариськість батьків. Діти мимоволі засвоюють негативні риси поведінки батьків, що ускладнює їхні стосунки з однолітками. Вони поводяться невпевнено і нерішуче, багато хвилюються, тому не можуть бути легко прийнятими в групі.        Отже, соціально-психологічна адаптація до дитячого садка відбувається неоднаково у різних дітей, відповідно до віку, типу вищої нервової системи, стану здоров’я, стилю виховання в сім’ї, родинних взаємин, рівня розвитку в дитини ігрових навичок, її контактності, доброзичливості, емоційної залежності від матері. |
| ***Як допомогти дитині пережити період адаптації?***  |
| 1. В перші дні перебування в дитячому садку залишайте дитину на 2-3 години, поступово збільшуючи час знаходження в дитсадку. Не запізнюйтесь, хоча б у перші дні забирайте дитину вчасно.
2. Не поспішайте відразу забрати дитину додому. Побудьте з дитиною на ігровому майданчику, разом подивіться, як гуляють діти, чим займаються, як спілкуються один з одним та вихователем.
3. Відводячи малюка до дитячого садка, дайте йому улюблену іграшку, сказавши при цьому: «Якщо ти захочеш, щоб я про тебе подумала, візьми і притисни її до себе. І я відразу про тебе подумаю». Ілюзія керування батьками дуже важлива для малюка. Вона знижує реакцію стресу на нову ситуацію. Нехай іграшка ходить із дитиною кожен день і знайомиться з іншими, розпитуйте, що з іграшкою сталося в дитячому садку. Хто з нею дружить, хто ображав, чи не було їй сумно. Таким чином ви багато дізнаєтеся про те, як ваша дитина звикає до садочка.
4. Пограйтесь з дитиною домашніми іграшками в дитячий садок, де якась з них буде самою дитиною. Поспостерігайте, що робить ця іграшка, що говорить, допоможіть разом з дитиною знайти їй друзів і вирішіть проблеми дитини через неї, орієнтуючи гру на позитивні результати.
5. Не хвилюйтесь і не показуйте своє хвилювання дитині. Не забувайте надавати дитині емоційну підтримку і показувати значимість для вас її нового статусу.
6. Утримуйтесь від шумних масових вистав, аби зменшити емоційне навантаження.
7. Частіше говоріть дитині про свої почуття і проявляйте їх.
8. Завжди знаходьте час вислухати, що непокоїть вашу дитину, які у неї труднощі, чого вона досягла.
9. Створіть спокійний, безконфліктний клімат для дитини в сім'ї та оптимальний режим дня. Оберігайте нервову систему дитини!
10. Повідомте вихователів про особливі звички дитини, що вона любить, що ні, які має захоплення.
11. Придумайте ритуал «прощання» й зустрічайте дитину з посмішкою.
12. Дитина має відчувати повне розуміння між батьками та вихователями, тоді вона швидше звикає. Ніколи не з’ясовуйте відносин з вихователем (щоб не трапилось!) у присутності дитини.
13. Відвідувати дитячий садок дитині треба лише здоровою.
14. Найголовніше — почувайтеся компетентними батьками, тобто вірте, що з будь-якою складною ситуацією можна справитись, якщо її вирішувати, а не відкладати!

***Головною умовою успішної адаптації дитини*** до дитячого садочка є єдність вимог до малюка в сім'ї та дитсадку. |