

Як полегшити адаптацію дітей до ДНЗ



Адаптація дітей до дошкільного закладу була й лишається психологічно найбільш складним періодом як для дитини та її батьків, так і для вихователів. Урахування специфіки адаптаційного періоду допоможе знайти не лише правильний підхід до малюка, а й закласти передумови для його успішної соціалізації в новому колективі.

Початок відвідування ДНЗ – це не лише нові умови життя та діяльності, режиму й харчування, а й нові контакти, нове середовище, взаємини, обов'язки. Це дуже напружений період, який потребує від кожного малюка активного психологічного й фізіологічного пристосування. Дитина опиняється в нових соціальних умовах, переживає зміну звичного розкладу та способу життя, тож у неї виникає відчуття нестабільності. У цей період малюки демонструють неадекватні поведінкові прояви, що пов'язано з труднощами адаптації до нових умов. Звикання до ДНЗ найчастіше супроводжується порушенням емоційного стану дошкільника, погіршенням сну, апетиту, підвищенням захворюваності. Відбувається адаптація.

Отже, адаптація – пристосування організму до нових обставин, а для дитини ДНЗ саме і є новим, ще невідомим простором, із новим середовищем, новими взаєминами. Адаптація включає широкий спектр індивідуальних реакцій, характер яких залежить від психофізіологічних і особистісних особливостей дитини, від сімейного ставлення, від умов перебування в ДНЗ.

У різних дітей адаптація відбувається по-різному, відповідно до віку, типу вищої нервової діяльності, стану здоров'я, стилю виховання в сім'ї, рівня розвитку у дитини ігрових навичок, її контактності, доброзичливості, емоційної залежності від матері тощо.

Можна відокремити 3 групи дітей за характером пристосування до нових умов життя.

1 група: ті, для кого процес адаптації легкий і безболісний. Вони комунікабельні, самостійні, врівноважені, проявляють зацікавлення іграшками й діяльністю.

2 група: малюки, які адаптуються повільніше й важче, поведінка нестабільна. Періоди зацікавлення грою змінюються періодами байдужості, вередування. Бракує довіри у ставленні до вихователів, інших дітей. Навички гри та спілкування розвинені недостатньо, діти малоініціативні й менш самостійні: те, що можуть робити самі, але здебільшого залежні від дорослого.

3 група: діти, які важко пристосовуються до нового для себе побуту. Як правило, несамотійні, неконтактні. Звичні до нестабільності в режимі дня, швидко втомлюються. Ігрові навички в них несформовані, сон апетит – погані,

або зовсім відсутні. Висока захворюваність ще більше уповільнює звикання до нового середовища і нових вимог.

Основні етапи перебігу адаптації дитини до умов дитячого садка

1. «Шторм» - усі системи організму дитини відповідають бурхливою реакцією і значним напруженням, підвищується збудливість, тривожність, можливе збільшення агресивності або заглиблення у себе. Погані сон, апетит, настрої. Психологічна буря триває від 2-3 днів до 1-2 місяців (в окремих дітей).

2. «Шторм вщухає» - дитячий організм шукає оптимальні варіанти реакцій на зовнішні впливи. Дитина продовжує приглядатися до нового оточення, робить спроби долучитися до спільної діяльності, стає більш активною, зацікавленою, врівноваженою. Триває від 1 тижня до 2-3 місяців.

3. «Штиль» - організм знаходить найбільш сприятливі варіанти реагування на нові умови життя, режим дня, спілкування. Дитина починає активно засвоювати нову інформацію, встановлювати контакти, брати реальну участь у заняттях. Зменшується захворюваність, стабілізуються сон, апетит, настрої. Триває від 2-3 тижнів до півроку.

Причини важкої адаптації

1. **Не сформованість позитивного настановлення на відвідування дитячого закладу.** Важливо сформувати у дитини позитивне очікування майбутніх змін. Часто батьки зі співчуттям ставляться до відвідування дитиною дитячого садка. Внаслідок такого ставлення дитина теж починає страждати, вередує, відмовляється відвідувати ДНЗ. Іноді батьки залякують дитину відвідуванням садочка. Часто діти навіть не знають, що їх чекає у садку.

2. **Несформованість навичок самообслуговування.** Часто батьки, економлячи час, поспішають нагодувати, одягнути дитину, стримуючи цим формування у неї практичних умінь і навичок – діти не вміють самостійно одягатися, користуватися туалетом.

3. **Відсутність спілкування з однолітками.** У деяких випадках батьки свідомо обмежують спілкування дитини з ровесниками, щоб захистити її від поганого впливу. Як наслідок: конфліктність, невміння попросити, невміння зачекати.

4. **Невідповідність домашнього режиму режимові дитячого закладу.** Якщо режими кардинально відрізняються в часі й послідовності режимних моментів, дитина в садку відчуватиме дискомфорт.

Психолог

О.А Барабаш