Психологічна допомога малюкові під час адаптаційного періоду до ДНЗ

Адаптація-поділяється на психологічну та фізіологічну. Адаптація-це пристосування організму людини до нової обстановки, а для дитини дитячий садочок без сумніву є новим, ще невідомим простором, з новим оточенням і новими стосунками. Адаптація включає широкий спектр індивідуальних реакцій , характер яких залежить від психофізіологічних і особистісних особливостей дитини, від сімейних стосунків, що склалися, від умов перебування в дошкільному закладі. Головне, потрібно пам’ятати, що до 2-3 років у дитини немає досвіду спілкування з однолітками. У цьому віці дорослий виступає для дитини, як партнер по грі, взірець для наслідування і задовольняє потребу дитини в доброзичливій увазі та співпраці. Однолітки цього дати ще не можуть, оскільки самі потребують того самого. Тому, дитина не може швидко адаптуватися до дошкільного закладу, оскільки сильно прив’язана до матері, і її зникнення викликає бурхливий протест малюка, особливо, якщо він вразливий і емоційно-чутливий. Чим раніше дитина буде віддана до дошкільної установи, тим більше товариською вона буде на далі. Хоча слід урахувати можливість, що можливий первинний емоційний контакт, така дитина встановить не з матір’ю, а з однолітками, і це може не кращим чином позначитися на розвитку її емоційної сфери-надалі у такої дитини можуть виникати складності з відчуттям глибокої любові, прихильності, співчуття. Таким чином, чим більш розвиненіший емоційний зв'язок з матір’ю, тим важче проходитиме адаптація. Тому, на час адаптації дитини, важливо організувати співробітництво мами з вихователем. Потрібно роз’яснювати матері, що їй слід допомагати дитині звикати до дитячого садка. **Термін адаптації дітей такий: у ранньому віці-7-10 днів; у молодшому дошкільному віці (3 роки)-2-3 тижні; у старшому дошкільному віці-1 місяць.** За звичай кожна дитина по-різному реагує на нову ситуацію, проте є і певні загальні ознаки. Завжди нелегко звикають до дитячого садка, або ясел єдині в сім’ ї діти, особливо надмірно опікувані, залежні від матері, ті, що звикли до виняткової уваги, невпевнені в собі. Гірше за інших почуваються в дошкільних установах діти з флегматичним темпераментом. Вони не встигають за темпом життя в дошкільній установі : не можуть швидко одягнутися, зібратися на прогулянку, поїсти. А якщо вихователь не розуміє проблем такої дитини, то починає ще більше підганяти малюка, при цьому емоційний стрес діє таким чином, що дитина ще більше загальмовується, стає млявішою, байдужішою. Такій дитині потрібні постійна увага і підтримка з боку вихователя, оскільки інші діти схильні дратувати і кривдити слабких та залежних. При цьому, зазвичай, надмірна вимогливість і принциповість вихователя буде серйозним гальмом. Ускладнюючим чинником адаптації слід також визначити 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, сумніваються, тому не можуть бути легко прийнятими в групі. Вступ до співтовариства дітей, як показує досвід, легко переноситься дитиною, якщо вона до того часу вже звикла до контактів з дорослими та дітьми, що не належать до сім’ї. Це допомагає малюкові швидше пристосуватися до нових умов, людей, ситуацій. Дитячий садок – це позитивний чинник, що є важливим для повноцінного виховання. І з цим не можна не погодитися. Виховання у колективі виробляє у малюка позитивні соціальні стереотипи поведінки-самостійність, увагу до оточуючих, готовність допомогти іншому, а також здатність перебувати в колективі. Мистецтво спілкування з іншими членами співтовариства багато в чому визначає все людське життя: починаючи від знайомства з особами протилежної стані з подальшим створенням сім’ї і закінчуючи виробничими відносинами (працевлаштування, кар’єра, контакти з керівництвом). Мистецтво спілкування, безперечно, слід учитися з дитинства. Адаптація дитини в колективі, контакти з іншими дітьми і вихователями, формування навичок, ігри, заняття, дотримання режиму, підготовка до свят - ось неповний перелік позитивного пливу дитячого садка. Перші кроки дитини в дитячому садку, як правило непрості. Початок відвідування дошкільного закладу - це не тільки нові умови життя і діяльності, життя і харчування, а й нові контакти та обов’язки. Це дуже напружений період, який потребує від кожного малюка активних психологічних і фізичних форм пристосування. Звикання до дитячого садка часто супроводжується порушенням емоційного стану дошкільника, погіршенням сну, апетиту, підвищенням захворюваності. Соціально-психологічна адаптація до дитячого садка у різних дітей відбувається не однаково, відповідно до віку, типу вищої нервової діяльності, стану здоров’я, стилю виховання в сім’ї, родинних взаємин, рівня розвитку в дитини ігрових навичок, її контактності, доброзичливості, емоційної залежності від матері тощо. **Виділено три групи дітей за характером пристосування до нових умов:**

**Перша група -** ті, кого процес адаптації проходить легко і безболісно. Ці діти цікавляться іграшками й ігровою діяльністю, комунікабельні, самостійні, врівноважені. У сім’ї спілкування батьків з дитиною доброзичливе, поважне. **Друга група -** малюки, які адаптуються повільніше й тяжче. Їх поведінка характеризується нестабільністю, періоди зацікавлення грою змінюються періодами байдужості, вередування. Їм бракує довіри у ставленні до вихователів, інших дітей. Навички гри та спілкування у таких малюків розвинені недостатньо. Ці діти часто бувають малоініціативними, менш самостійними, дещо можуть робити самі, але здебільшого залежать від дорослого. З боку батьків спостерігаються нестабільність у спілкуванні: доброзичливі, розважливі звертання змінюються окриками, погрозами або послабленням вимогливості, неувагою. **Третя група -** діти, які важко пристосовуються до нового середовища. Як правило, вони несамостійні, неконтактні, звичні до нестабільності в режимі дня, швидко втомлюються. Ігрові навички у них часто бувають не сформовані. Такі діти нерідко зіткаються з проявами авторитарності, жорстокості або, навпаки, зайвого лібералізму з боку дорослих, що спричиняє острах, недовіру до вихователя чи повне ігнорування його й інших дітей. Сон, апетит у таких дітей часто бувають погані або зовсім відсутні. Їм притаманна висока захворюваність, яка ще більше уповільнює звикання до нового оточення і нових вимог. **Процес адаптації до умов дитячого садку**, окрім певної тривалості у часі, що є різним для кожної дитини, **має кілька основних етапів (фаз):** 1**). «Шторм» -** у відповідь на комплекс нових впливів усі системи організму дитини відповідають бурхливою реакцією і значним напруженням. Підвищуються збудливість, тривожність, можливе збільшення агресивності, або заглиблення у себе. Поганий сон, апетит, настрій. Фізіологічна і психологічна «буря» триває від 2-3 днів до 1-2 місяців (в окремих дітей). 2**). «Штурм ущухає» -** період нестабільного пристосування, коли дитячий організм шукає оптимальні варіанти реакції на зовнішні впливи. Малюк продовжує придивлятися до нового оточення, робить спроби долучатися до спільної діяльності, стає більш активним, зацікавленим, урівноваженим. Цей період триваліший,- від 1 тижня до 2-3 місяців. 3**). «Штиль» -** період відносно сталого пристосування. 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, стабілізується сон, апетит, настрій. Цей період триває від 2-3 тижнів до півроку. Тепер трохи докладніше, що відбувається з дитячою психікою у цей період. Такого гарного малюка неначе підмінили. З будь-якого приводу – істерики та вередування. Він утратив усі навички самообслуговування, якими володів, у нього знову мокрі штанці, він начебто забув, як користується ложкою, і майже перестав говорити, він начебто забув, як користуватися ложкою, і майже перестав говорити, принаймі – реченнями. Так будь-яка людина, особливо маленька, реагує на стрес, тобто ніби «відступає» у своєму розвитку на крок назад. Зазвичай усе повертається на свої місця досить швидко, тільки-но закінчується адаптаційний період. А ще дитина стає нервовою і полохливою, а найголовніше - чомусь зовсім не хоче ходити до дитячого садка. Батьки дивуються, розповідають, що ще вчора дитина квапила їх, питала, коли ж піде гратися з іншими дітлахами до садочка, а сьогодні… Вранці діймає їх плачем, та таким гірким, що серце кров’ю, просить не вести її нікуди, обіцяє, що буде добре поводитися, щоб тільки мама залишила її вдома, вона просто боїться йти до садка. Чим викликаний цей страх. Страх – звичайний супутник адаптаційного періоду. У новій обстановці дитина бачить в усьому приховану загрозу для себе. Вона боїться незнайомих дітей, нового приміщення, чужих дорослих, яких вона відтепер має слухатися, боїться зробити щось не так і бути покараною. І, нарешті, вона боїться панічно, що ви про неї забудете, не прийдете за нею. А ще маленьким дітям часто важко дається встановлення контакту з незнайомими дітьми. Досі поруч завжди була мама, за якою, в разі чого, можна було сховатися. А тепер дитина має залишитися сама в новому світі. До речі, як тільки ваше маля налагодить контакт з однолітками в групі, адаптаційний період, вважайте, минув. Це найпотужніший стимул, що відволікає від будь-яких страхів і туги за мамою. Що провокує стрес дитини в період адаптації до дитячого садка? Це відрив від матері. Адже мама – найголовніше, що є в неї, її повітря, її життя. І раптом мама «обміняла» її на якусь роботу, «зрадила». Саме так розцінює цю ситуацію трирічна дитина. Така улюблена і найкраща мама на світі, можна сказати, кинула її напризволяще серед жахливої нової обстановки та незнайомих дітей. Щоб у цій обстановці «вижити» , необхідно поводитися не так, як удома. Але маля ще не знає цієї нової форми поведінки й тому страждає, побоюючись зробити щось не так. Якщо цей перший крок засвоєно успішно, надалі їхнє дитя буде швидко адаптуватися у будь - якій новій обстановці протягом усього життя. Стрес перших тижнів провокує швидкий розвиток усіх адаптаційних механізмів дитини, що є для неї чудовою школою життя; і цей механізм є формуючим елементом в психіці дитини на довгі роки.