

Сложности адаптации дошкольников.

Тема адаптации детей к детскому саду становится весьма актуальной ближе к осени. А для кого-то она не теряет актуальности на протяжении всего дошкольного детства ребёнка.

Многие молодые семьи уже в этом процессе сейчас - под окнами садик и уже первые грустные прощания с мамой по утрам слышны всей округе.

Кому-то повезёт и за месяц -полтора ваш малыш привыкнет к садику, будет спокойно расставаться с вами.

Но далеко не всем малышам это просто, а есть "несадовские дети", с этим тоже приходится считаться. Кстати, термин не мой, наш детский психиатр, с которым в паре работаю уже несколько десятилетий, так говорит, и в этом случае, куда спокойнее будет оставить малыша дома с мамой или бабушкой по крайней мере пока он не повзрослеет.

Для начала разберёмся с типами адаптации у детей раннего возраста :

Лёгкая адаптация к саду, как правило, проходит за 3 — 4 недели.

Признаки того, что ребенок адаптировался:

- он без слёз и истерик заходит и остаётся в группе, легко прощается и встречает родителей ;

- отзывается на имя, при обращении глядит в глаза педагогам; способен озвучить свою просьбу о помощи и желании ;

- часто первым идёт на контакт с ровесниками, играет рядом с игрушками, общается по поводу игровых действий ;

- способен занять себя игрой, рассматриваем книг на короткий промежуток времени;

- с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок жизни сада - кушает, спит, активен на прогулках, в группе и на занятиях;

- адекватно реагирует на просьбы указания, одобрительные или неодобрительные реплики воспитателя;

- рассказывает или показывает в игре дома родителям, как проходил его день, занятия в саду.

В целом поведение ребёнка остаётся неизменным, он весел, активен, интересуется новым, развивается в своём темпе согласно общим нормативам развития.

Затрудненная адаптация /средней тяжести длится от полутора месяцев до трех.

При этом ребёнок почти всегда не хочет расставаться с вами, плачет, грустит за ранее, начинает болеть, демонстрирует выраженные негативные реакции на сад, однако ещё рано говорить о его дезадаптации и неспособности влиться в детский коллектив.

Признаки такой затруднённой адаптации:

- с трудом расстаётся с мамой, плачет после разлуки;
- при попытке отвлечь только ненадолго забывает о расставании, не включается в игру, ждёт у кабинки или окна родителей ;
- мало общается со сверстниками и воспитателем, не играет, не выполняет простые просьбы и указания взрослых ;
- с трудом придерживается правил и распорядка жизни сада, плохо очень избирательно кушает, не спит в садике;
- бурно или не адекватно реагирует на замечания, обижается, плачет;
- становится зачинщиком конфликтных ситуаций с другими детьми, ломает игрушки.

Ребёнку трудно, нервная система испытывает большие перегрузки и в зависимости от типа ВНД кто-то становится тревожным, вялым, плаксивым, а кто-то раздражительным, агрессивным, бурной истерикой, про тестами реагирует на малейшие сбои режима, просьбы или запреты взрослых.

В это время дети могут плохо засыпать даже дома, просыпаться ночью, искать родителей - так проявляется дисбаланс процессов возбуждения и торможения. Конечно же, все эти признаки затруднённой адаптации уже требуют помощи специалиста и лучше бы не тянуть, надеясь, что "само пройдет". Мама, её подруги, даже многодетные, так же как и бабушка, дед, соседка по площадке не специалисты и оценить тяжесть ситуации не могут. Здесь нужен психолог и не просто лишь бы был, а именно детский психолог, возможно и психотерапевт с образованием и профилем специализации по работе с дошкольниками.

Такой тип адаптации может затянуться, осложниться психосоматикой, поведенческими нарушениями, привести к задержке психического развития и тогда.

Тяжёлая адаптация / дезадаптация у детей.

Продолжительность трудностей привыкания к саду может составлять от 3 месяцев до нескольких лет. Тут уже от вас и вашей ситуации зависит, сколько вы будете проводить такие испытания. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения, это типичные "несадовские дети". Детей с дезадаптацией, затянувшимся сложностями адаптационного процесса легко можно обнаружить в детском коллективе.

Есть такие дети и в частных и в муниципальных садах, формат сада особо не имеет значения. А вот насколько терпеливы, добры и заботливы педагоги, понимают и учитывают особенности ребёнка и просто любят детей свою работу - это очень важно.

Некоторые из таких детей с признаками дезадаптации будет очень ярко проявлять агрессию и активный протест, разрушительность при посещении сада, в последствии эти, безусловно, сильные личности, склонны к фиксации негативных поведенческих реакций, что в подростковом возрасте реально перерастут в серьёзные поведенческие нарушения, конфликтность, асоциальное поведение и пр.

Дети со слабым типом нервной системы, а возрастная слабость н/с у дошкольников типична, на дезадаптацию реагируют регрессом в развитии, уходят в себя, демонстрируют полную отстранённость от происходящего, на указания взрослого типичны реакции охранительного торможения по типу "впал в ступор", не слышу, не понимаю, что говорят. Такой тип дезадаптации может стать причиной задержки психического развития по психогенному типу. Наблюдала такое и не один раз, к сожалению, описывала в своих монографиях по дизонтогенезу.

Признаки тяжелой адаптации:

- выраженное нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени, практически всегда;
- отказ заходить из раздевалки в игровое помещение, ребёнок может часами сидеть у кабинки и громко плачет, когда его пытаются увести в группу;
- нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку - все вызывает протест, слезы;
- агрессивность либо замкнутость, апатия. Кстати, детская депрессия существует, если вы не в курсе и это её проявления;

-неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы, испуг, реакции ступора,

- выраженный регрессии в развитии, возвращение на более ранним стадии, задержки психического развития.

Следом идут частые болезни ребенка, когда болезнь желаемая, ребёнок, как бы, хочет заболеть, ведь это означает остаться дома, где хорошо и спокойно. Так формируется вторичная выгода от психосоматических заболеваний. И это уже другая история, часто на всю жизнь.

Всё чаще сейчас звучат призывы открыть ясельные группы для грудничков, есть пилотные проекты в разных городах, где с 2-4 месяцев мам "освобождают" от личной круглосуточной заботы о ребенке. А есть и те, кто искренне верит, что это удобно и хорошо.

Психотерапия помогает изменить ситуацию к лучшему, сопровождая процесс адаптации к саду и обучая профилактическим методам помощи детям по типу монолог матери, помогая вам и вашему ребёнку. Материнский монолог - это особая практика, где родитель на время становится психотерапевтом своему ребёнку существенно облегчает адаптацию. Маме куда легче даётся расставание с ребёнком, когда она начинает работать с таким ежевечерним монологом, уходит тревога, появляется уверенность и позитивные мысли, что само по себе помогает адаптации малыша.

Позаботьтесь о себе и ребёнке, подготовив его к новой, отдельной от вас жизни за ранее. Берегите себя и вашего ребёнка.