

# **АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ**

**При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.**

**Адаптация** – от лат. «приспосаблию» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребёнка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведёт к нарушению здоровья, поведения, психики ребёнка.

Адаптивные возможности ребёнка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребёнка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребёнка из семьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают **3 степени адаптации ребёнка к детскому саду**: лёгкую, среднюю и тяжёлую.

При **лёгкой** адаптации поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации **средней тяжести** сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

**Тяжёлая** адаптация приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость).

## **Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:**

1. **Возраст.**
2. **Состояние здоровья.**
3. **Уровень развития.**
4. **Умение общаться со взрослыми и сверстниками.**
5. **Сформированность предметной и игровой деятельности.**
6. **Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.**

## **Причины тяжёлой адаптации к условиям ДОУ:**

1. **Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.**
2. **Наличие у ребёнка своеобразных привычек.**
3. **Неумение занять себя игрушкой.**
4. **Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.**
5. **Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.**

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заряжаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовки ребёнка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребёнок приобрёл при поддержке близкого человека.

## **Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к ДОУ:**

1. По возможности расширить круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем, как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаление о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером выступают сами родители. Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребёнок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка.

Важно также постоянно поощрять ребёнка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребёнка меняется всё: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода ребёнка в группу знали как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребёнком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото и т.д.).

Скорее всего ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимать ребёнка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребёнка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. чёткое соблюдение режима.

## **Что делать, если...**

### **Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад**

1. Установить тесный контакт работниками детского сада.
2. Приучать ребёнка к детскому саду постепенно.
3. Не оставлять ребёнка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребёнка.
5. Поддерживать дома спокойную обстановку.
6. Не перегружать ребёнка новой информацией.
7. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

### **Что делать, если ребёнок плачет при расставании с родителями**

1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
3. Давайте ребёнку с собой любимую игрушку.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
6. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.

### **Что делать, если ребёнок не хочет идти спать**

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трёт глаза, зевает).
2. Переключайте ребёнка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребёнка говорить шёпотом, чтобы не разбудить игрушки.
3. Во время вечернего туалета дайте ребёнку возможность поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребёнка.
5. Погладьте ребёнка перед сном, сделайте ему массаж.
6. Спойте песенку.
7. Прощайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.

## **Что делать, если ребёнок не хочет убирать за собой игрушки**

1. Твёрдо решите для себя, необходимо ли это.
2. Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой вещи.
3. Убирайте игрушки вместе.
4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребёнком, объясняя ему смысл происходящего.
5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребёнка спать.
7. Учитывайте возраст и возможности ребёнка.

## **Литература**

1. Гипперейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком. Как?»  
Москва 2006 год
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Тренинг общения с ребёнком (период раннего детства)»  
Санкт-Петербург 2002 год
3. Моница Г.Б., Лютова Е.К. «Проблемы маленького ребёнка»  
Санкт-Петербург 2002 год
4. Савина Л.П. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников»  
Москва 2004 год
5. Степанова С.С. «Азбука детской психологии»  
Москва ТЦ Сфера 2004 год
6. Штрассмайер В. «Обучение и развитие ребёнка раннего возраста»  
Москва 2002 год