

## **Адаптация детей младшего дошкольного возраста в детском саду**

Детский сад — это первый шаг ребенка в будущую самостоятельную жизнь. Именно в этом заведении малыш впервые полноценно вливается в социум, учится общаться и взаимодействовать с большим коллективом своих сверстников, соблюдать строгий распорядок дня, начинать познавать много нового и интересного.

Адаптация — способность человека приспособиться к окружающей действительности, к изменениям окружающей действительности, к внутренним переменам. Этот процесс является неотъемлемой частью нашей жизни. Мы живем в изменчивом мире, и наша психика заточена под то, чтобы приспосабливаться к изменениям. И дети тоже постоянно к чему-то приспосабливаются (к новому члену семьи, к новой кроватке, к новым родственникам).

Адаптивные возможности ребенка 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 ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Отводя ребенка в детский сад, мы меняем привычный уклад его жизни довольно сильно. Появляются новые обстоятельства, к которым теперь ребенку надо привыкнуть.

Обстоятельства, к которым предстоит адаптироваться ребенку

- Расставание с родителями на долгое время. Изменения отношений с родителями, теперь все общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства, поэтому в какой-то мере неизбежно будет фрустрирована потребность в эмоциональном общении, безопасности. Ребенок остается один на один с новыми обстоятельствами.

- Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день. С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.

- Нахождение в постоянном контакте с большим количеством детей одного возраста, что, в принципе, не естественно. Даже в больших семьях не бывает столько детей, и дети разновозрастные.

- Бытовые моменты. Строгий режим дня, хочешь спать или нет, а надо. Хочешь есть или нет, а надо. Сон в другой кроватке. Смена ритуалов сна. Другая еда. Другой туалет. Другое место для прогулок. Другие игрушки и игры. Другое общение. Какие-то новые правила.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение. Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

Лёгкая адаптация В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятнишек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

- ✓ он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении; при обращении глядит в глаза педагогам;

- ✓ способен озвучить просьбу о помощи; первым идёт на контакт с ровесниками;

- ✓ способен занять себя на короткий промежуток времени;

- ✓ с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;

- ✓ адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;

- ✓ рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

Привыкание средней тяжести протекает не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции,

однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив. При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

- ✓ с трудом расстается с матерью, плачет немного после разлуки; при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
- ✓ общается со сверстниками и воспитателем;
- ✓ придерживается озвученных правил и распорядка;
- ✓ адекватно реагирует на замечания;
- ✓ редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

Тяжёлая адаптация Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения.

Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:

- ✓ нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- ✓ слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
- ✓ отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
- ✓ нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
- ✓ агрессивность либо замкнутость;
- ✓ неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

- ✓ при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;

- ✓ ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- ✓ малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ✓ ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
- ✓ восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
- ✓ нормализуется сон как в детском саду, так и дома;
- ✓ восстанавливается аппетит.

### **Рекомендации для родителей по адаптационному периоду**

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

➤ Первое, что стоит помнить – не нужно грозить ребенку детским садом. Необходимо создать положительное впечатление, говорить, как малышу будет там хорошо и весело. Можно даже предложить ребенку дома поиграть в «детский сад» - тогда еще до знакомства с учреждением, он будет иметь представление о том, что это такое.

➤ Важно сразу поддерживать в домашних условиях режим дня, максимально близкий к режиму пребывания в садике. Если это новый режим для ребенка, оптимально начать адаптировать его за пару месяцев до похода в детский сад.

➤ Необходимо вовремя оформить медицинскую карту для поступления в детский сад.

➤ Обратите внимание на питание малыша. По составу оно должно быть приближено к рациону, предлагаемому в детском саду. Обязательно должны быть в меню каши и супы. Ребенок, питающийся исключительно полуфабрикатами, будет испытывать еще больший стресс от непривычной еды. Обед должен состоять из трёх блюд (первое, второе и компот).

➤ Желательно, чтобы к посещению детского сада малыш умел самостоятельно одеваться, хотя бы частично. Сюда же относятся владение основными навыками: использование столовых приборов, умывание. Довольно важным фактором является приученность к горшку. Учиться новым действиям в стрессовой ситуации гораздо сложнее, чем прийти в незнакомый мир уже знающим.

➤ В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДУ.

➤ Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

➤ Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

➤ Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

➤ В выходные стоит придерживаться распорядка дня, принятого в дошкольном учреждении, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

➤ Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

➤ В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садикам 2–3 месяца.

➤ Таким образом, Вы сможете максимально снизить негативные факторы адаптационного периода, и малыш в детском саду с первых дней будет ощущать себя в комфортной обстановке.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.