

## «Адаптация в детском саду»

Часто родители задают воспитателям вопрос: «Почему ребенок идет в детсад со слезами и когда этот «ужас» закончится?» Действительно, у большей части детей младших групп адаптация к ДООУ проходит болезненно: малыши долго не могут привыкнуть к детскому саду, устраивают истерики, некоторых от мам по утрам приходится «оттаскивать». Попробуем разобраться, почему так происходит и как облегчить адаптацию ребят в детском саду. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду**. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

**Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.** Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

### Лёгкая адаптация

В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятшек 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 смотрит 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

Сколько длится адаптационный период в детском саду в данном случае? 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*).

### **Причины, почему ребенок не может привыкнуть к детскому саду**

Чтобы мамам было легче расставаться со своими дочками и сыночками по утрам, рассмотрим причины, по которым дети плачут. Устраните их — слезы исчезнут.

#### **Ребенок не подготовлен к посещению детского сада:**

- не сформированы культурно-гигиенические навыки;
- он не умеет самостоятельно играть с игрушками;
- режим в семье не совпадает с режимом ДОО.

**Состояние здоровья.** Болезненному ребенку адаптироваться в новых условиях тяжелее, чем здоровому.

#### **Биологические причины:**

- сильный токсикоз у мамы в период беременности;
- осложнения при родах;

- болезни в первые три месяца жизни.

**Индивидуальные причины.** Некоторые малыши в первый день посещения дошкольного учреждения ведут себя тихо и спокойно, а на 2-3 день начинают плакать, другие — наоборот, в первые дни устраивают истерики, а потом их поведение нормализуется.

**Условия жизни в семье.** Если ребенка возили к родственникам, посещали с ним знакомых, брали с собой в путешествия, то он гораздо быстрее привыкнет к новой обстановке детского сада.

**Ограниченное общение со сверстниками.** Труднее всего адаптируются дети, круг общения которых был сведен к минимуму «мама-бабушка-папа». У таких малышей большое количество детей вызывает страх, желание спрятаться куда-нибудь, чтобы побыть одному.

### **Как надо родителям готовить ребенка к поступлению в детский сад?**

- «Раскройте секреты» малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
- Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
- Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок не слушая, слушает.
- Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
- Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.
- Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня .
- Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.
- Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
- Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад или в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.
- Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

- Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.
- Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.
- Не надо в присутствии ребенка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы.
- «Наказывать» ребенка детским садом и в числе последних забирать его домой.
- Мешать его контактам с детьми в группе: значимый взрослый, оставаясь в группе наблюдать за своим ребенком порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке.

### **Пример утреннего «*ритуала*» расставания.**

«Ритуал» — это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом.

Например, уходя, мама всегда:

- на несколько минут берет малыша на руки, обнимает;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (*ключи, платочек и т. д.*);
- говорит «*спасибо*» и «*пока-пока*»;
- если ребенок плачет – говорит, что ей жалко, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка взрослому, с которым он остается;
- уходит.
- 

Такое поведение помогает ребенку привыкнуть к расставанию. Не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.