

## АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ.

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т. е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Характер адаптации зависит от следующих факторов: возраст, состояние здоровья и уровень развития ребёнка, индивидуальные особенности, уровень сформированности адаптационных механизмов, опыт его общения со сверстниками и взрослыми. Для ребенка детский сад является новым, еще не известным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Поэтому при поступлении в ДОО все дети переживают **адаптационный стресс**.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройствами сна, аппетита. Адаптивные возможности ребенка раннего и младшего дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к развитию дезадаптации, эмоциональным нарушениям, неврозам или, в тяжелых случаях, замедлению темпа психофизического развития.

Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в детском саду. Процесс привыкания ребенка довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах было выделено три фазы адаптационного процесса:

1) острая фаза, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);

2) подострая фаза характеризуется адекватным поведением ребенка, т. е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3—5 месяцев);

3) фаза компенсации характеризуется ускорением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- легкая адаптация — сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;
- адаптация средней тяжести — сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;
- тяжелая адаптация длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Именно поэтому необходима такая организация жизни ребенка в дошкольном учреждении, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения, прежде всего со сверстниками, так как до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности в общении со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер, образец для подражания. Сверстники этого дать не могут, так как сами нуждаются в этом. 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 при подготовке ребенка к детскому саду. Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в детском саду. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близких людей.

### Как помочь ребенку в период адаптации к детскому саду

1. Никогда не высказывайте сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в детский сад. Создавайте у него положительный образ детского сада: старайтесь в разговорах с ним, с близкими, с другими взрослыми, подчеркивать положительные стороны детского сада и пребывания вашего ребенка в нем. Пусть ребенок слышит эти разговоры.
2. Постарайтесь, чтобы ребенка отводили папа, дедушка или бабушка. Расставание с менее значимым человеком, чем мама, будет не таким болезненным.
3. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет её с собой. Объясните, что игрушке тоже хочется пойти с ним, ей интересно, что в саду делают дети, она хочет на них посмотреть, поиграть с ними. Можно дать ребенку с собой фотографию мамы, папы.
4. В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте с ребенком людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.
5. Планируйте свое время так, чтобы в первые 4-8 недель у вас была возможность не оставлять ребенка на целый день. Ребенок должен привыкать к саду постепенно, начиная с 1-2 часов и в течении 3-4 недель постепенно увеличивать время его пребывания до обеда. Когда ребенок привыкнет к этому режиму, можно оставить его на дневной сон и забирать сразу после сна. Также постепенно надо увеличивать время пребывания ребенка в саду после сна.
6. Не забирайте ребенка из детского сада последним. Оставаясь один в группе, ребенок чувствует себя вдвойне покинутым («всех уже забрали, а про меня забыли»), у него нарастает тревожность, страх быть покинутым, появляются сомнения: любит ли меня мама?
7. Радуйтесь при встрече с ребенком, говорите приветливые фразы: я по тебе соскучилась, я тебя очень люблю, мне хорошо с тобой. Обязательно отмечайте успехи ребенка (как в детском саду, так и дома), хвалите его.
8. Старайтесь после сада погулять с ребенком, дома обязательно поиграйте с ним вместе, уделите ему больше внимания. Поиграйте домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и попробуйте решить проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.
9. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться не один месяц. Рассчитывайте свои силы и планы.
10. **Будьте терпеливы!**

## Алгоритм прохождения адаптации

### Первая неделя

Ребенок находится в детском саду 1,5 - 2 часа. Мама приходит за ребенком перед прогулкой.

**Цель:** заложить основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе; выработать привычку принимать пищу за общим столом, пользуясь помощью воспитателя, гулять под наблюдением мамы.

### Вторая неделя

Ребенок находится в детском саду 2-3 часа. Мама приходит за ребенком к концу прогулки.

**Цель:** установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком; способствовать развитию игры рядом; побуждать к самостоятельным действиям; закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого или опираясь на индивидуальную картинку); формировать привычку принимать пищу за общим столом самостоятельно (под наблюдением воспитателя); поддерживать положительный эмоциональный настрой ребенка на прогулке в отсутствие мамы.

### Третья неделя

Ребенок находится в детском саду без мамы с 8.00 до 12.30.

**Цель:** приучать ребенка к самостоятельному приему пищи; обеспечить постепенное привыкание к режиму дня; привлекать к совместным играм; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу; подробно знакомиться со спальней комнатой, своей кроваткой, формировать навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

### Четвертая неделя

Ребенок остается в детском саду на дневной сон. Мама забирает ребенка сразу после сна.

**Цель:** обеспечить физический и психологический комфорт ребенка в группе; развивать уверенность в своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь вновь прибывшим детям; подготовить ребенка к расширению круга общения – с другими сотрудниками детского сада, со старшими детьми; поощрять самостоятельность при выполнении гигиенических процедур.

### Пятая неделя

Ребенок находится в детском саду в течение всего дня (с 8.00 до 17.00).

## Адаптация родителей к детскому саду.

Не только малыши должны привыкнуть к детскому саду, но и *вам, родители, надо перестроиться, привыкнуть, адаптироваться к новой реальности.* Это вполне естественно, поскольку посещение ребёнком детского сада значительно меняет ситуацию дома – появляются новые обязанности, необходимость выстраивать отношения с детским садом: с воспитателями, специалистами, родителями других детей, появляются новые тревоги и радости. И конечно, детский сад – это первый социальный институт в жизни вашего малыша.

**Большинство родителей быстро адаптируются** к тому, что в их жизни появился детский сад. Это проявляется в следующем:

- *родители понимают, что детский сад, это место, где искренне заинтересованы в их ребёнке.* Поэтому они с доверием относятся к рекомендациям специалистов и педагогов, и выполняют их;

- *родители понимают, что как ни хорош детский сад, но малыши устаёт и скучает без них.* Поэтому они не держат ребёнка в садике по 10 часов в день и стараются, по возможности, устраивать внеплановые выходные, чтобы ребёнок мог побыть дома и пообщаться с ними;

- *родители проявляют искренний интерес к жизни детского садика.* Они приходят на праздники и другие мероприятия, предлагают свою помощь воспитателям и администрации детского сада, вместе с малышом выполняют домашние задания;

- *родители понимают, что ребёнку бывает трудно себя контролировать, и адекватно воспринимают жалобы воспитателей на плохое поведение малыша, не наказывают его повторно за плохой проступок, а дома спокойно объясняют ребёнку, что он сделал неправильно и как нужно поступать.*

Однако, **есть мамы и папы, которые с трудом и долго адаптируются к детскому саду.** Именно такими родителями придуманы мифы про детский сад. Например, следующие:

- *воспитатели ничего не делают, занятия не проводятся, дети ничему не учатся;*

- *воспитатели предвзято относятся к моему ребёнку:* игнорируют его или требуют от него невозможного;

- *педагоги-специалисты, говорящие о проблемах моего ребёнка (психологических, неврологических, логопедических и т. п.) некомпетентны.* Я лучше знаю своего ребёнка;

- *если детский сад работает с 7.00 до 19. 00, значит, ребёнок может в нём находиться всё это время, и мы не должны забирать его раньше срока.* Воспитатели, которые говорят, что ребёнок скучает, заботятся о себе: хотят поменьше работать и пораньше уйти домой;

- мой ребёнок слишком маленький, чтобы испытывать серьёзные переживания. Да и в детском саду ему хорошо – есть с кем играть, воспитатели знают, как развлекать детей;

- шить одежду должен портной, считать деньги должен бухгалтер, а воспитывать детей должны специалисты – воспитатели. Они знают, как это делать, им за это платят деньги. Детские сады и созданы, чтобы воспитывать детей, в то время, как их родители могли бы спокойно заниматься своими делами.

Если вы согласны хотя бы с одним утверждением, приведённым выше, значит, вы пока не адаптировались и посещение детского сада для вас, скорей всего, связано с неприятными переживаниями: тревогой, неуверенностью, раздражением. В таком случае лучше всего обсудить ситуацию с компетентным и готовым оказать вам помощь педагогом-специалистом детского сада.