



## Адаптация ребёнка к детскому саду

Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому саду. В первую очередь она требует от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов *изменившиеся жизненные условия*, а именно:

- отсутствуют поблизости мамы с папой и прочие родственники;
- необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
- нужно взаимодействовать с другими детьми;
- уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);
- малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:

- нарушенный сон – ребёнок просыпается со слезами и отказывается засыпать;
- сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
- регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
- снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
- агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
- понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к саду подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

### Степени адаптации

Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей:

#### *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 саду, 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 одобрителные или неодобрителные реплики;
- рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.



### **Привыкание средней тяжести**

В этом случае адаптационный период в детском саду длиться не менее 1,5 месяцев.

- При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:
- с трудом расстаётся 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. 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.

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).

Следует понимать, что абсолютная непригодность к садика – явление чрезвычайно редкое, поэтому необходимо обратиться к специалистам (психологу, неврологу, детскому врачу) и сообща выработать план действий. В некоторых случаях медики могут посоветовать повременить с посещением ДОУ.

### **Как адаптировать ребёнка к детскому саду?**

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки:

**Самостоятельно одеваться и раздеваться.** В идеале трёхлетки уже должны снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания (их можно скачать бесплатно в интернете).



**Пользоваться ложкой/вилкой.** Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.

**Проситься и ходить на горшок.** Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить в ночную вазу существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.



**Воспринимать разную пищу.** Для многих детей характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к детскому саду.

**Общаться со взрослыми.** Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятна только маме. Некоторые малыши общаются просто жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут.

**Играть с детьми.** Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

### **Советы психолога:**

Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать. Простейший образец: «Садик – большой дом для малышек, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».

Расскажите ребёнку, что садик – это своего рода работа для ребяткишек. То есть мама трудится учителем, врачом, менеджером, папа – военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.

Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми. В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспечённым дошколёнком.

Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато он будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и кратковременный сон.

Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.

Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идёте с родителями из садика и т.д. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к садiku.



Не нужно перехваливать детский сад, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одноклассниках. Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как следует хорошо себя вести!» Старайтесь выдерживать золотую середину.