

## **Адаптация ребёнка к детскому саду, что это такое?**

Поступление малыша в детский сад – это первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям дается легко. Ребенок, который только начинает посещать детский коллектив, испытывает стресс. Ему нужно привыкнуть к резко изменившимся внешним обстоятельствам. Это коллектив детей, новое помещение, режим и правила. К тому же ему необходимо подниматься рано и расставаться с мамой. Малышу необходимо некоторое время, чтобы приспособиться к новым обстоятельствам, и адаптировать к ним нервную и другие системы организма. Наша задача сделать так, чтобы период адаптации прошел для ребенка безболезненно.

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, психологическом и социальном.

Период адаптации имеют разную длительность:

1. легкая – ребенок приспосабливается за два месяца. Она характерна для здоровых детей с высокой психологической устойчивостью. Выделяют несколько признаков характерных для легкого привыкания: малыш без слез остается в саду и спокойно прощается с мамой до вечера, без опасений заходит в группу, легко общается с воспитателем (не боится его) и детьми, играет имеющимися игрушками, не демонстрирует перепадов настроения.

2. средняя – за три месяца. К ней относятся дети, которые сложнее привыкают к садику, в этот период дети часто болеют. При этом эмоционально они относительно стабильнее. Ее характерные признаки: нелегко прощается с мамой (плачет некоторое время после ее ухода), не всегда желает общаться с воспитателем, но переключается на интересную игрушку. Играет со сверстниками, после непродолжительной настороженности. Стараются следовать режиму и спокойно относится к замечаниям, иногда может нарушителем правил, но в большей степени идет на компромисс.

3. тяжелая – около полугода и более. Эти дети с трудом привыкают к садику. Они не только часто болеют, но и находятся часто в подавленном эмоциональном состоянии. Признаки тяжелой адаптации: малыш отказывается заходить в группу (плачет, не отвлекается на интересные игрушки), не хочет общаться со сверстниками, не реагирует на воспитателя. Весь день ждет маму, говорит о ней, постоянно выбегает в раздевалку, потому что боится пропустить родителей.

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит от следующих факторов:

1. возраст ребенка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 10-11 месяцев до 2-х лет. После 2-х лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.

2. состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

3. сформированности предметной деятельности. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

4. индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста по разному ведут себя, в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, на оборот в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.

5. условий жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т.д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

6. уровня тренированности адаптационных механизмов, опыта общения со сверстниками и взрослыми. Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению.

7. Детские психологи выделяют разное количество ключевых навыков, которые свидетельствуют о готовности ребенка к детскому саду. Однако в большинстве случаев данный список включает в себя следующие навыки: крупная моторика; мелкая моторика; познавательные навыки; речь; умение позаботиться о себе; социальные навыки. Разные сферы психики ребенка могут развиваться в разном темпе. Кроме того, эмоциональное и социальное развитие

ребенка может зависеть от определенных факторов. Психологами доказано, что ребенок, воспитывающийся в любви и ласке, является психологически более здоровым, чем дети, не получившие все это. Нужно помнить еще один важный момент: проблемы в семье, как в зеркале, отражаются на психологическом состоянии ребенка. Например, ребенок может испытывать трудности в детском саду, когда дома меняется его привычный распорядок (например, когда его родители находятся в командировке, а сам он остается под присмотром бабушки). Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относиться к требованиям взрослых.

Ребенок готов к детскому саду в эмоциональном и социальном плане, если он:

1. может находиться отдельно от родителей в течение дня и не испытывает из-за этого стресс;
2. интересуется учебной, групповыми формами работы и подобными занятиями; не боится ходить в детский сад и не сопротивляется этому;
3. хорошо ладит со сверстниками и заводит друзей;
4. может следовать распорядку дня и подстраивается к изменениям в нем;
5. умеет позаботиться о себе (одеться, кушать, содержать в порядке свои вещи, убирать игрушки).

Что делать, для того, чтобы легко пройти адаптацию?

Для малыша родители являются главной опорой, мама и папа должны поддерживать свое чадо, сделать все, что в их силах, чтобы ребенок как можно быстрее почувствовал себя комфортно в коллективе. Готовить сына или дочь к посещению детского учреждения нужно заранее. Сначала нужно поговорить, рассказать, что такое садик, чем там можно заниматься. Обязательно предупредить малыша, что нужно поддерживать режим дня и слушаться воспитателя. Создать дома условия, близкие к режиму детского учреждения. Можно узнать распорядок дня в детском саду и попытаться подстроиться к нему дома. Обязательны завтрак, дневной сон и прогулки. Важно, чтобы малыш укладывался в постель не позднее 21 часа – в этом случае ему будет легче вставать рано. Приучайте самостоятельно выполнять простые правила: кушать ложкой, пить из чашки, пользоваться горшком, самостоятельно одеваться. Этим можно значительно снизить уровни физической и эмоциональной нагрузок. Иногда оставлять ребенка с бабушкой или кем-то из родственников. Пусть он привыкнет к тому, что

мама и папа могут уйти и эта ситуация является нормальной. Чаще приводите малыша на детскую площадку, приглашайте к себе домой соседских детей.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются утром при расставании. Постарайтесь внушить сыну или дочке спокойствие и уверенность собственным поведением, ведь давно доказано, что дети перенимают настроение мамы, ощущая малейшие эмоциональные колебания. Пусть кроха чувствует, что родители знают, детский сад хорошее место и ему в нем обязательно понравится. Дома и в саду, говорите с ребенком уверенно, спокойно, обязательно скажите, что вы придете и обозначьте когда. Призовите на помощь сказку или игру – это во многом поможет при адаптации: «дорога в детский сад», «мамина работа», «магазин», «детский сад».

Занятия, встречи с детьми, конечно, требуют душевных сил, времени, труда. Но ведь и мы счастливы тогда, когда счастливы наши дети, когда их глаза наполнены радостью, приятными ожиданиями в жизни. Возраст, состояние здоровья, умение играть, умение общаться со взрослыми и сверстниками, одинаковый режим в детском саду и дома – являются главными составляющими при адаптации детей и не забывайте, каждый ребенок индивидуален и все по-разному, проходят этот период.