

## Адаптация ребенка к детскому саду

**Ю.М. Насырова, воспитатель  
группы кратковременного  
пребывания**

При поступлении в учреждение дошкольного образования все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация – это привыкание, приспособление организма к внешним изменяющимся условиям, то есть к новой обстановке. Такие перемены не проходят бесследно и для психики и взрослого человека, что там уже и говорить о маленьком ребенке. Ведь никто не станет спорить, что для крохи детский садик - совершенно новое, незнакомое пространство, в котором его ждут новые люди и новые отношения.

Но, тем не менее, есть дети, которые относительно быстро привыкают к новым условиям, есть те, кому надо больше времени, и, наконец, те, кому это сделать фактически невозможно. Подобные различия говорят о разных типах адаптации. Итак, психологи выделяют:

1. Легкая адаптация – составляет 3-4 недели. Такой тип адаптации переживает почти половина детей. Малыши посещают сад без особых потерь, и даже присутствует желание туда идти. Все изменения, описанные нами раньше, обычно кратковременны, быстро проходят и не вызывают болезни.

Такой ребенок:

- входит в группу спокойно, внимательно осматривается;
- смотрит в глаза воспитателю, когда тот к нему обращается;
- может при необходимости попросить о помощи;
- сам способен завязывать контакты;
- может сам себя занять, в игре использует предметы-заменители, то есть играет «понарошку»;
- находится в стабильном спокойном или бодром настроении;
- в меру эмоционален, его эмоции легко распознать;
- принимает установленные правила поведения;

-нормально реагирует на одобрение или замечание, и после самостоятельно изменяет свое поведение;

-умеет доброжелательно относиться к другим детям, играть рядом с ними.

2. Адаптация средней тяжести. Дети в этой группе начинают часто болеть, но до нервных расстройств дело не доходит. Подобная реакция организма малыша вполне объяснима: в садике дети начинают активно «обмениваться» различными инфекциями, которые для одних могут быть совсем безобидными, а для других – опасными. Поэтому у многих деток в период адаптации к садiku начинаются разные ОРЗ и ОРВИ. В данном случае помочь малышу может врач – своевременно принятые меры снизят риск заболевания крохи, и его адаптация приблизится к благоприятной.

Малыш, переживающий адаптацию средней степени:

-соглашается общаться, когда ему нравятся действия воспитателя;

-после первых минут напряжения постепенно готов вступать в контакт с другими детьми, может развернуть игру;

-адекватно реагирует на поощрения и замечания в свой адрес;

-может проводить своеобразный эксперимент, нарушая нормы и правила поведения.

Адаптация данного типа протекает в среднем месяц-полтора, иногда в процессе привыкания ребенок заболевает. Но, как правило, болезнь не дает каких-либо осложнений.

3. Тяжелая адаптация. В таких случаях кроха склонен реагировать на смену обстановки не только простудными болезнями, но и нервным срывом. Такой вариант, естественно, самый неблагоприятный.

При этом типе адаптации малыш:

-не идет на контакт, или соглашается общаться только с помощью родителей;

-встревожен, замкнут;

-не задерживает внимания на игрушках, переходит от одной к другой;

-не может развернуть игру;

-пугается в ответ на замечание или поощрение воспитателя, ищет поддержку мамы, или вообще не реагирует.

Чтобы у ребенка адаптация прошла как можно проще, его нужно к этому подготовить. Родителям необходимо рассказать, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему надо, чтобы малыш пошёл в детский сад. Подробно рассказать ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет рассказ и чем чаще он повторяется, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребёнок, когда пойдёт в детский сад.

Покажите малышу здание, окна группы, где он будет находиться, участок для прогулок. Познакомьтесь с воспитателями. Неплохо, если ребёнок выучит их имена ещё до первого посещения. Обратите внимание сына или дочери на тот факт, что всех детей вечером родители забирают домой, на ночь никто не остается.

Для того чтобы помочь ребёнку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходимо максимально приблизить распорядок дня дома к режиму в детском саду. При этом важно упорядочить часы сна, питания, бодрствования, при проведении режимных процедур всемерно поощрять и развивать детскую самостоятельность. Желательно познакомиться с меню детского сада и включать такие же блюда в рацион ребёнка дома. Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, нужно заранее приучить к горшку, отучить от соски.

Способность ребёнка к успешной адаптации во многом зависит от психологической установки родителей. Чем спокойнее мама и папа относятся к посещению ребёнком дошкольного учреждения, тем увереннее чувствует себя малыш в незнакомом коллективе.

Не забывайте о формировании необходимых навыков самообслуживания. Старайтесь давать малышу больше самостоятельности даже в том, чего он пока ещё не умеет делать.

Уделяйте внимание развитию коммуникативных навыков ребёнка. Он должен уметь общаться не только с детьми, но и со взрослыми. Тренируйте навыки общения в гостях, на детской площадке, в поездках к родственникам.

Будьте доброжелательны и вежливы с воспитателями. Ведь это люди, которым вы доверяете самое ценное – своего ребёнка. И не только вы, а ещё 20 таких же мам и пап.

В период адаптации у ребёнка не должно быть никаких дополнительных стрессов, таких как переезд, развод родителей, рождение второго ребёнка. Постарайтесь обеспечить спокойную семейную обстановку.

Относитесь спокойнее к болезням после посещения детского сада.

Не уходите, молча и тайком. Если малыш вдруг обнаружит, что вас нет дома, это будет для него стрессом, он решит, что вы его бросили. Ребенок должен видеть, как вы уходите. Куда бы вы ни направлялись, обязательно объясните малышу, куда вы идете, когда вернетесь и как вы будете по нему скучать. Дети в этом возрасте мало понимают, но зато прекрасно чувствуют настроение и отношение к себе.

И напоследок хочется напомнить о том, что в период подготовки к саду – особенно в первые дни и недели в детском коллективе – очень важно окружить малыша повышенной любовью и заботой. Конечно, вы и так очень любите и поддерживаете его. Но сейчас поддержка должна быть особенно ощутимой. Поменьше ругайте, побольше хвалите, относитесь к малышу с терпением и пониманием, чутко реагируйте на возможные страхи и неуверенность.

И помните, чем увереннее и спокойнее будут относиться родители к этому важному событию, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации у ребенка.