

«Особенности адаптации ребенка к детскому саду».

С проблемой привыкания малыша к новым условиям сталкивается большинство родителей. Сложнее всего приходится одаренным или отстающим в развитии крохам. Они нуждаются в особом подходе, определенных условиях воспитания. Остальные детки приспосабливаются к новой среде за 1-4 месяца. Процесс может быть легким, средней тяжести и тяжелым.

Что такое адаптация?

Под термином понимают период привыкания человека к новой среде. Время характеризуется некоторыми изменениями психики. На них затрачивается огромное количество энергии, организм перенапрягается. В дошкольном учреждении стресс вызывают следующие факторы:

- **Необходимость подчинения требованиям незнакомых людей.**
- **Отсутствие близости родителей.**
- **Необходимость соблюдения строгого дневного режима.**
- **Отсутствие большого внимания со стороны педагога.**
- **Необходимость взаимодействия со множеством незнакомых людей.**

Адаптация детей к детскому саду длится 3-4 недели или 2-4 месяца. Чтобы минимизировать стресс, не проявляйте гнев, агрессию. Старайтесь окружить кроху вниманием и заботой, поддерживайте позитивными разговорами о детках и воспитателях.

Степени адаптации ребенка в детском саду.

Новая среда меняет поведение человека. Привыкание к детскому саду может происходить следующим образом:

- **Творческий стиль** – проявление активных действий для изменения среды под себя.
- **Конформный стиль** – приходится приспосабливаться к новым условиям.
- **Стиль избегания** – хочется спрятаться от внешнего мира от нежелания или неспособности изменять сложившиеся обстоятельства.

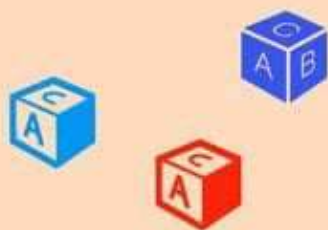
При активном социальном участии (творческий стиль) кроха быстрее адаптируется в садике. Вялым, медлительным деткам приходится подстраиваться под внешние условия. Так период адаптации ребенка к детскому саду проходит дольше. Самым неэффективный – стиль избегания. Замкнутые детки тяжелее всего привыкают к новой среде. Психологи выделяют три степени адаптации:

- **Легкая** – привыкание ребенка к детскому саду за 10-15 дней. Срывы, истерики случаются очень редко. Детки хорошо ведут себя в группе, соглашаются общаться, редко капризничают, адекватно реагируют на замечания, практически не болеют.
- **Средней тяжести** – поведенческие реакции восстанавливаются через 2 месяца. Возможны потеря веса, психический стресс. Малыш плачет до садика, в группе успокаивается, начинает играть, общаться с другими детьми. Болезни возникают редко (возможны ОРВИ, ОРЗ).
- **Тяжелая** – длится до 6 месяцев. Возможен срыв адаптации, продление срока привыкания. Сильно травмируется психика. Ухудшается аппетит, нарушается сон, мочеиспускание. При тяжелой адаптации появляются капризы, раздражительность, плаксивость. Малыш соглашается общаться с новыми людьми только в присутствии родителей, не может играть, пугается при замечании или похвале педагога.
- **Пассивная или отсроченная** – в группе поведение хорошее, дома капризы, плохой сон. При такой адаптации на помощь придут терапевтические сказки про жизнь в группе.

Пусть поначалу ребенок побудет в саду не целый день, а пару часов. Если все идет гладко - **постепенно** увеличивайте время



Резкое погружение в ДОО может навредить адаптации



Постарайтесь водить малыша в сад **систематически** - без пропусков- хотя бы первое время

После пропуска сада из-за болезни уже состоявшаяся адаптация может начаться словно "заново". Ничего страшного, в таком случае действуют те же законы и рекомендации, что мы приводим здесь



Почему ребенок плохо привыкает к садику?

Капризы и плач могут быть перед посещением ДОО, после него, в процессе всего времени пребывания в адаптационной группе. Причины стресса:

- **Страх** всего нового и неизвестного – особенно проявлен до 3 лет. Причины – из спокойной домашней обстановки кроха попадает в заведение со множеством незнакомых людей, приходится соблюдать новый режим.
- **Перевозбуждение**. Днем кроха испытывает массу эмоций, из-за чего появляются нервозность, капризность, плаксивость.
- **Неспособность самостоятельного обслуживания**. Может появиться растерянность, если не оказывают привычную помощь.
- **Психологическая неподготовленность к садик**. Происходит из-за недоработки родителей или индивидуальных особенностей развития крохи.
- **Отрицательное первое впечатление**. Плач ровесников, слишком строгое отношение родителей, педагогов (например, воспитательница может кормить насильно) пугают малыша. Из-за этого он будет отказываться посещать группу.

От чего зависит адаптационный период?

Процесс привыкания к садику проходит по-разному. Это зависит от следующих факторов:

1. **Возраст** – сложнее проходит адаптация детей раннего возраста – до одного года. У слишком маленьких деток еще нет самостоятельности, есть сильная психологическая привязанность к матери, чего нельзя сказать про более взрослых малышей. 3-4-летний ребенок меньше испытывает стресс, если поблизости нет родителей.
2. **Темперамент** – сангвиники могут адаптироваться быстрее, чем меланхолики и холерики.
3. **Состояние здоровья и уровень развития** – физически и психологически здоровому малышу легче адаптироваться. Советы родителям – болезненных деток отдавайте в ДОУ около 4 лет, перед посещением проконсультируйтесь с лечащим врачом. В адаптационный период может часто меняться настроение, еще больше снизится иммунитет, повысится восприимчивость к инфекциям.
4. **Уровень психологического развития** – тяжелее адаптироваться умственно отсталым и одаренным деткам. Им сложно находить общий язык со сверстниками. Таким детям нужны специальные образовательные программы, серьезная поддержка родителей.
5. **Уровень коммуникативности, социализации** – общительные детки быстрее привыкают к педагогам, ровесникам. Перед садиком старайтесь создавать условия, где нужно проявлять новые формы поведения – ходите к друзьям, выезжайте на природу с незнакомыми людьми.
6. **Обстановка в семье** – конфликты родителей могут спровоцировать психотравму у малыша. Ему будет сложнее адаптироваться – слушать педагогов, общаться с чужими людьми. Советы по поведению родителей – создавайте теплую атмосферу, выстраивайте близкие и доверительные отношения. Так малыш сможет положительно реагировать на любые требования старших.

Одним из факторов, который очень важен для процесса привыкания, является режим дня ребенка в семье!

Если в семье дети спят, едят, гуляют в разное время, они с трудом привыкают к распорядку дня детского сада.

Несовпадение домашнего режима с режимом детского учреждения отрицательно влияет на состояние ребенка, он становится вялым, капризным, безразличным к происходящему.



Привычка к соблюдению режима дня помогает ребенку быстрее освоиться при поступлении в детский сад, облегчает привыкание к новым условиям!

Во сколько лет лучше отдавать в ДОУ?

Психологи рекомендуют посещать садик с 3,5-4 лет. Такие детки владеют речью, с ними легко договариваться. Минусы возраста – сложнее адаптироваться из-за сформированных привычек – их тяжело менять. Это корректируется воспитанием родителей в условиях частой смены обстановки. Чтобы минимизировать риск сложной адаптации, посещайте садик в 2-2,5 года.

Этапы привыкания

Адаптация в ДОУ условно делится на несколько периодов. На каждом из них ребенок проявляется по-разному:

- **Острый** – организм испытывает стресс, максимально напряжен, возбужден. Малыш становится плаксивым, раздражительным, капризным, истеричным. Адаптация к детскому саду проявляется физически – наблюдаются изменение кровяного давления, частоты сердечного ритма, снижение иммунитета, повышенная восприимчивость к инфекциям.
- **Умеренно острый** – снижаются негативные проявления, кроха постепенно приспосабливается к новой обстановке. Снижаются возбудимость и нервозность, улучшается аппетит, сон, нормализуется психоэмоциональная сфера. На этой стадии важно, чтобы малыш не испытал дополнительный стресс (болезнь или конфликты дома). Иначе возможно возвращение истерик, плаксивости, нежелания расставаться с матерью.
- **Компенсированный** – на данном адаптационном этапе стабилизируется уравновешенное состояние, ребенок хорошо взаимодействует с детьми, педагогами в садике. Удачно проходит обучение, привитие новых навыков – например, малыш начинает самостоятельно ходить на горшок, одеваться, пользоваться столовыми приборами.
-

Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду?

Основное правило – активно поддерживать малыша психологически. Помочь крохе адаптироваться можно так:

1. Придерживайтесь дневного распорядка ДОУ. Так будет меньше ощущаться дискомфорт от новых условий.
2. Расширяйте круг общения, развивайте коммуникативные навыки. Посещайте кружки, ходите по гостям.
3. Дома обсуждайте положительные моменты из жизни в группе. Договоритесь повторить их на следующий день. Это станет толчком к позитивному поведению.
4. Сведите к минимуму просмотр телевизора, не организуйте шумные мероприятия. Это снизит нагрузку на нервную систему малыша. Чтобы помочь ему пережить стресс – проводите время за чтением книги, рисованием, лепкой.
5. Ложитесь спать как можно раньше. Это поможет быстрее восстановить психологическое и физическое здоровье при адаптации.
- 6.

Чтобы помочь быстрее адаптироваться, нельзя совершать следующих ошибок:

- Ругать, стыдить, сравнивать с другими детьми.
- Пугать садиком, воспитательницами.
- Обманывать, что придете очень скоро.



Навыки и умения малыша

Чем более самостоятельные детки, тем им проще адаптироваться. Старайтесь заранее подготовиться к садику. Малыш должен уметь:

- Ходить на горшок.
- Умываться, вытираться.
- Хотя бы частично одеваться, обуваться.
- Пользоваться столовыми приборами, самостоятельно есть.

Помощь воспитателей

Заранее расскажите педагогу, как малыш себя ведет, во что любит играть, какую еду предпочитает. Так вы сможете помочь воспитателю найти подход к ребенку.

Основные задачи для педагога на адаптационный период в детском саду :

- Создание комфортной и спокойной атмосферы.
- Радостная встреча детей в детском саду утром.
- Организация рационального графика.
- Знакомство с детьми, близкое общение, установление доверительных отношений.
- Приобщение малышей в доступной форме к правилам ДОО.

О чем разговаривать с малышом?

Чаще напоминайте о садике. Говорите только в позитивном ключе, но не переусердствуйте. Не расписывайте все в слишком радужных красках, иначе малыш разочаруется в ровесниках и воспитателях.

Советы по выстраиванию разговоров о садике:

- Объясняйте, что такое ДОО, почему туда нужно ходить. Пример речи: «Детский садик – это большой дом для малышей. Чтобы они могли играть, гулять и кушать, пока родители на работе».
- Скажите, что садик – это место работы для детей. Мама работает бухгалтером, папа – программистом, малыш должен трудиться «дошкольником», потому что стал совсем взрослым.
- Проходя мимо садика, напоминайте малышу, что скоро он сможет посещать это заведение, чтобы играть, гулять с детьми.
- Говорите в присутствии других людей, что гордитесь новоиспеченным дошкольником.
- Чаще рассказывайте о режиме детского сада. Так кроха будет увереннее вести себя при адаптации.
- Говорите, к кому нужно обращаться за помощью. Уточняйте, что не всегда воспитатель сможет мгновенно отреагировать на просьбу, потому что может быть занят другими делами.
- Расскажите свою историю посещения садика. Покажите старые фотографии с утренников.

Как вести себя родителям, когда ребенок идет в детский сад?

Расставание – самый важный момент при адаптации малыша на новом месте. Во избежание капризов, слез и прочих негативных проявлений учтите следующие советы:

- Если малыш сильно привязан к вам, пусть его отведет в детский сад хорошо знакомый человек – например, бабушка, дедушка или иной родственник.
- Идите в ДОО с любимыми игрушками. С ними ребенок не будет чувствовать себя одиноким.
- Сначала оставляйте малыша в детском садике на 2 часа. Привыкание к новому месту должно быть постепенным.
- При адаптации обязательно сообщайте время своего возвращения (например, после завтрака, обеда или прогулки). Придумайте свой ритуал прощания в детском саду. Договоритесь, чем малыш будет заниматься без вас на игровой площадке. Так ребенок не будет чувствовать себя брошенным.
- Прощайтесь веселым голосом – это придаст уверенности.

7 ПРАВИЛ адаптации

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.
2. Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побывать вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.
3. В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.
4. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.
5. Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей – мамы, папы, бабушки и дедушки.
6. Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.
7. Если малыш просит маму остаться с ним дома, иногда лучше пойти ему на встречу, если существует такая возможность. Первое время пятидневную неделю ребенку тяжело выдержать, поэтому выходной по средам облегчит привыкание к новому режиму.

Проблемы адаптации малыша.

Если ребенок пошел в садик и стал капризным – это говорит о переживании им стресса. Такое состояние негативно сказывается на организме и провоцирует осложнения:

1. **Нарушение сна** – при перенапряжении и возбуждении сложно успокоиться, настроится на полноценный отдых.
2. **Снижение аппетита** – при адаптации наблюдается нежелание пробовать блюда в детском садике.
3. **Утрачивание прежних психологических умений и навыков** – детки могут перестать самостоятельно надевать колготки, хорошо говорить, умываться, пользоваться столовыми приборами, носовым платком, ходить на горшок.
4. **Снижение интереса ко всему новому** – при адаптации не радуют игрушки, дети в садике.
5. **Несвойственные психологические состояния** – при адаптации подвижные дети становятся апатичными, медлительными, неконтактными, спокойные – раздражительными, неуправляемыми, гиперактивными.
6. **Снижение иммунитета** – снижаются защитные функции организма, возникают инфекционные заболевания.
7. **Негативные эмоциональные состояния** – при адаптации возможны хныканье, плачь, истерики, гнев, агрессия.

По мере привыкания крохи к новым условиям указанные проявления исчезают. При успешной адаптации в детском садике нормализуется эмоциональное состояние. Малыш может по-прежнему не любить ДОО, но внутри понимает необходимость его посещения.

При появлении новых психоэмоциональных расстройств при адаптации (истерик, страхов, нездоровых привычек, пугливости), возможно, стоит прервать посещение ДОО.

Что делать, если ребенок никак не привыкнет к детскому саду?

Некоторые дети адаптируются более полугода. Могут проявляться гиперреактивность, апатия, тревожность, агрессия и прочее. Рекомендуется обратиться к педиатру, психологу или невропатологу. Специалист даст советы по адаптации, может порекомендовать сменить садик или отложить его посещение на 1-2 года.

Подготовка ребенка к детскому саду + Схема плавной адаптации от психолога.

Психолог **Нина Ливенцова** рассказала, как адаптировать ребенка к детскому саду.

Смена привычного образа жизни всегда становится причиной психического напряжения, а то и стресса для организма. Для взрослого или для ребенка.

Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека, когда он оказывается в сложных условиях, когда приходится преодолевать какие-то трудности, которые требуют от человека большого количества физической и психической энергии. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность человека. Стресс — это не что-то эфемерное, это физиологическая реакция организма. Стресс — это изменения в нервно-эндокринных системах. Это физиология.

Ребенок считывает ваши эмоции. Для одних перемены станут причиной небольшого беспокойства, кратковременного напряжения, для других — стрессом, который может стать причиной сложной, трудной адаптации ребенка к детскому саду, и, как следствие, произойдет ослабление организма. Это зависит от множества факторов: внешних и внутренних, зависящих от вас и не зависящих от вас. Другими словами, это такая мозаика, элементы которой сложатся благоприятным или неблагоприятным образом.

Как минимизировать стресс?

Задача взрослых в процессе адаптации как раз и заключается в том, чтобы минимизировать стресс для ребенка. Как это сделать? Что зависит от родителей?

Факторы, которые помогут вашему ребенку.

1. **Твердая уверенность семьи**, в частности мамы, в том, что садик семье нужен, что это хорошее и правильное решение для семьи и для ребенка. Решение, которое взрослые приняли внутренне. Могут быть тревоги о том, как все пройдет, беспокойства, связанные с новизной ситуации. Но эти тревоги не мешают родителю, не вгоняют его в сомнения, не становятся причиной метаний «а надо, а может не надо». У родителей должно быть внутреннее состояние, что так будет лучше, что это правильно. Это состояние родитель как бы транслирует ребенку. Оно становится опорой для ребенка. Если мама уверена, что так правильно, так хорошо, значит, я тоже в этом уверен. Это происходит на уровне эмоций, образов, ощущений. Поэтому если есть вина, какие-то смутные сомнения, сопротивление — разберитесь с ними. Ваш настрой будет опорой для ребенка.
2. Большой плюс к благополучной адаптации, если **ребенок уже умеет говорить**. Понятно, что это такой фактор, на который нельзя повлиять прямо. Если ребенок уже разговаривает, то можно учить его просить воспитателя о помощи. Почему умение говорить это плюс: во-первых, легче внедрить пункты подготовки, ведь вы можете рассказать о них, а ребенок может вас понять. С другой стороны, ребенок сможет наладить коммуникацию с воспитателем, детьми, сможет пожаловаться или рассказать вам, что происходит в садике, что он чувствует, чего боится, что его расстраивает и что радует.
3. Длительный подготовительный период (хотя бы от двух недель до месяца, чем больше, тем лучше).

Что входит в подготовку ребенка к детскому саду?

- **Информационное поле.** Информирование ребенка о том, что такое садик, что там дети делают, кто такой воспитатель, как устроен режим дня в садике, какие там правила. Для этого можно просто время от времени заводить разговор. Читать детям сказки, рассказывать истории про детский сад. Играть в детский сад. Приводить в пример знакомых детей, которые уже ходят в детский сад («А наш дружок сейчас в детском саду играет, вечером его мама заберет оттуда, и мы встретимся»). Проходя мимо любого детского садика, вы можете рассказывать, что это за здание, что там обычно происходит. Ваша задача как бы создать информационное поле о детском садике. И разговаривать об этом не раз и не два. Причем это должна быть не дидактическая беседа. Вплетайте информацию в ваши обычные будни («Приготовила кашу, как в садике», «А в садике детки писают на горшок», «Купили тебе рубашку для садика»). Отправляйтесь на прогулку рядом с детским садом.
- **Знакомство ребенка с местностью.** Устраивайте прогулки около садика, даже если нельзя зайти на территорию, или просто познакомьтесь с местностью. Если есть возможность сходить в садик на экскурсию — сходите. Если есть возможность погулять по территории — погуляйте. Если у вас уже есть дети, которые ходят в садик, то, скорее всего, младшие дети бывают с вами в садике, когда вы забираете или приводите старших детей — это плюс. Если у вас есть знакомые, которые ходят в этот садик, то сходите вместе с ними, когда они забирают своих детей вечером из садика.
- **Совместные подготовительные мероприятия.** Купите вместе одежду к садика. Сходите познакомиться с воспитателем. Сходите на прогулку с детками в детский садик.
- **Положительный настрой ребенка.** Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик, может быть, из вашего детства («Самая вкусная запеканка, которую я когда-либо ела, была в моем детском садике», «У меня был друг в детском садике, которого звали Сережа, и нам с ним было всегда весело»). Никогда не пугайте и не угрожайте ребенку детским

садиком и воспитателем. Если у вас есть какие-то неприятные воспоминания о детском садике, то не надо ими делиться с ребенком. Если кто-то из родственников угрожает детским садиком («Вот пойдешь в детский сад, никто тебя с ложки кормить не будет»), то пресекайте это. Не допускайте негативных разговоров о садике при ребенке или детях.

- **Настройка режима дня, который близок к детсадовскому.** Если ваш ребенок любит поспать долго, то за 2-3 недели до начала посещения детского садика сокращайте утренний сон на 10-15 минут. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок. Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон или хотя бы тихий час. Какой будет режим в вашем садике, можете узнать заранее у воспитателей, директора или у других мам, которые уже посещают этот садик. Если вы подошли к садiku не подготовившись по режиму, договоритесь с воспитателем, что будете некоторое время приходить к девяти вместо восьми часов (будет ли это возможно, зависит от детского сада, от желания воспитателя помочь вам).
- **Формирование навыков самообслуживания.** Учим ребенка одеваться самостоятельно (пусть это будут хотя бы простые вещи — маечки, трусики, носочки), пользоваться столовыми приборами, кружкой, самостоятельно есть, пить. Мыть руки после туалета. Пользоваться полотенцем, после того как помыл руки. Пользоваться туалетом или горшком. Конечно, тут многое зависит от возраста. Если ребенку 1,5 года, то, скорее всего, многому научить не получится, и это с учетом возраста нормально. Но в 2,5-3 года всеми этими навыками ребенок уже должен владеть.

Родителям нельзя делать следующее в период адаптации:

— нельзя сердиться или наказывать малыша за плач дома или при расставании после упоминания о необходимости идти в дошкольное учреждение. Малыш имеет право на такую реакцию, а вот строгое напоминание об обещании ребенка не плакать является не эффективным. Малыши этого возраста не умеют еще «держать свое слово». Лучше сказать крохе о своей любви и что обязательно заберете его;

1. — стоит избегать разговоров с другими членами семьи о слезах ребенка в его присутствии. Дети на душевном тонком уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и этим еще больше усиливают свою тревогу;
2. — нельзя пугать садом, поскольку это место, таким образом, никогда не станет любимым;
3. — нельзя отрицательно отзываться о саде и воспитателях при крохе;
4. — нельзя обманывать, обещая, что скоро заберете, а малыш ждет полдня, теряя доверие.

Родители также нуждаются в психологической помощи, поскольку поступление в сад — это испытание не только для детей, а и для родителей, испытывающих сильное волнение. Родителям необходимо быть уверенными в необходимости посещения детского сада, тогда малыш, видя уверенность мамы, адаптируется быстрее. Следует поверить, что ребенок на самом деле совсем не слабое создание и его адаптационная система выдержит.

Гораздо хуже, если ребенок совсем не плачет и зажат стрессом. Плач выступает помощником нервной системы, не давая ей перегружаться. Поэтому не стоит бояться детского плача и сердиться на малыша.

В тяжелых случаях можно воспользоваться помощью детского психолога, который расскажет родителям, как проходит адаптация, и уверит, что в саду работают действительно внимательные люди.

Зачастую родителям очень нужно знать, что их малыш быстро и легко успокаивается после их ухода, и эту информацию дает психолог и воспитатели, которые наблюдают за детьми в процессе адаптации. Взрослым также следует заручиться поддержкой от других родителей, чьи малыши посещают детский сад. Поддерживая друг друга, важно отмечать и радоваться успехам малышей, а также самих себя.

**В ДОБРЫЙ ПУТЬ, ДОРОГИЕ МАЛЫШИ! А ТАК ЖЕ ИХ РОДИТЕЛИ!
ПУСТЬ ВАМ БУДЕТ У НАС ЛЕГКО И ИНТЕРЕСНО!**