Адаптация — это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик, несомненно,является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

 Длительность адаптации зависит также и от уровня развития ребёнка. Если с ним систематически занимались дома и рос он человеком общительным и самостоятельным, то в группе он быстро установит контакт с воспитателем, сможет занять себя содержательной игрой, по мере сил обслужить, не будет чувствовать себя брошенным и беспомощным. Ребёнок с таким уровнем развития привыкает к детскому саду в течение 10-12 дней.

 Если у малыша слабо развита речь, уровень самостоятельности низок, он не сможет обходиться без взрослых ни в игре, ни в кормлении, ни при укладывании спать. В новых для него условиях ребёнок не отходит от мамы, тут же начинает плакать, если не видит её. Период адаптации такого ребёнка может растянуться до месяца.

Как же подготовить ребенка к детскому саду?

1. Нужно заранее подготовить ребенка психологически. Важнейший момент - научить ребенка, ещё до поступления в детский сад, общению с другими людьми, кроме родителей. Адаптация проходит тяжелее, если ребенок кроме мамы и папы не общается ни с родственниками, ни с детьми во дворе, ни с соседями и друзьями родителей, хотя бы в элементарной форме приветствия. С самого рождения следует тренировать ребенка в плане приспособления к новым, неожиданным обстоятельствах, не «привязывать» его к себе. Разнообразие в видах активности (не отдавать предпочтение только физическим играм или, напротив, лишь умственным тренировкам), разнообразие игрушек, демонстрация ребенку разных точек зрения на те или иные вещи, недогматичность родителей - все это способствует более легкой адаптации ребенка.

2. Маме не следует слишком тревожиться по поводу того что ребенок попал в новую среду, по крайней мере не стоит проявлять эту тревогу. Потому что она обязательно передастся ребенку, и процесс адаптации затянется - эмоциональные связи ребенка и матери ещё слишком сильны в этом возрасте. Ребенок и так находящийся в стрессовой ситуации, да ещё и зараженный тревогой родителей - тяжелое зрелище. Ни в коем случае не стоит обсуждать при ребенке его проблемы в садике или претензии воспитателей.

3. Хорошо, если в садике предусмотрен подготовительный период - неделя-две, когда ребенок посещает ДОУ лишь несколько часов в день, сначала с родителями, потом без, но остается там лишь до обеда. Этим обеспечивается плавность перехода из одной среды обитания в другую. В садике для ребенка все в новинку, и будет здорово, если он осмотрит эти новшества и получит разъяснения об их предназначении от родителей, а не от чужой пока воспитательницы. В большинстве российских государственных и частных детских садах такая практика присутствует.

4. Важнейшую роль в облегчении/усложнении адаптации ребенка к садику играет сформированность гигиенических, культурных навыков, умение обслужить себя на соответствующем возрасту уровне. Это такие умения как самостоятельное мытье рук, умения кушать ложкой и обращаться к взрослому, здороваться и прощаться. Здесь все целиком отдано на откуп родителям . Если в семье следят за тем, чтобы ребенок самостоятельно за собой убирал, выполнял элементарные задания по дому и умел обслуживать себя даже несмотря на присутствие родителей - малышу будет гораздо легче приспособиться к детскому саду, так как главная причина «ступора» и выключенности из общей деятельности в детском саду(«ребенок, сидящий одиноко в дальнем углу») - несформированность бытовых навыков, из-за чего не может наладиться элементарная коммуникация с воспитателем и сверстниками.

В настоящее время накоплен большой положительный опыт организации приема детей в детские учреждения. Широко практикуется работа с родителями, знакомство с ребенком до поступления в детский сад, внедряется одинаковый режим в детском саду и в семье и т.д. В методической литературе даны педагогические рекомендации, как облегчить ребенку привыкание к новым условиям, учитывать возрастные и индивидуальные особенности, в какой мере считаться с его привычками и др. Однако, для того чтобы по-настоящему управлять поведением детей (а не только направлять его) в период адаптации, необходима продуманная во всех деталях система работы, построенная на знании возрастных особенностей развития, определяющих поведение ребенка в процессе его привыкания к условиям общественного воспитания.

Работники детского сада, и в первую очередь воспитатели, должны глубоко понять сущность процесса адаптации (привыкания) ребенка к условиям общественного воспитания. Ведь до сих пор некоторые воспитатели считают, что слезы и капризы ребенка - это результат его избалованности, изнеженности. Их обращение с ребенком резко отличается от того, к которому он привык дома. Более того, они советуют и родителям обращаться с ребенком также. Не правы и те, кто расценивает беспокойство, слезы, испуг ребенка как неизбежное состояние в период адаптации. Некоторые дошкольные работки трудности адаптации объясняют возрастом и рекомендуют в раннем младшем и дошкольном возрасте воспитывать ребенка только в семье, что также неправомерно.

Но все же, родителям рекомендуется не бояться трудностей адаптационного периода. Для этого необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детский сад, ясли и таким образом, можно будет избежать неприятностей.

Список литературы:

1. Аксарина М.Н. Воспитание детей раннего возраста. – М.:Медецина 2007.

2. Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребенка. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2007.

3. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиямДОУ. – Воронеж: Учитель, 2006.

4. Печора К.Л., Пантюхина Г.В. Дети раннего возраста вдошкольных учреждениях — М.: Владос, 2007.