# Адаптация детей к условиям дошкольного образовательного учреждения

 Период адаптации ребенка к детскому саду с психологической точки зрения является своеобразным испытанием и для ребенка и для его родителей. Для ребенка изменение привычных условий жизни, отрыв от матери. Необходимость пребывать в группе детей – это стресс, на борьбу с которым он тратит свой потенциал. Самим родителям также необходимо приспособиться к новой обстановке, освоить новые социальные отношения, связанные с переходом ребенка в детское образовательное учреждение.

Семья в период адаптации ребенка к детскому саду переживает один из закономерных семейных кризисов, задачей которого является оказание помощи ребенку в адаптации к новым социальным условиям, для чего им самим требуется изменить свое поведение в отношении ребенка и друг друга, поэтому родителям необходимо начать подготовку к детскому саду заранее:

1. Решение о посещении детского сада принимается семьей примерно за год до момента приема ребенка в детский сад. Именно столько времени необходимо, чтобы родители узнали о детском саде, куда планируют отдать ребенка и у ребенка сформировать важные навыки необходимые для того, чтобы влиться в детский коллектив.

2. Создать благоприятную среду, в которой бы ребенок привыкал, свыкался с мыслью, что он скоро пойдет в детский сад. Для этого надо:

* Систематически рассказывать, беседовать о детском садике.
* Подчеркивать всякий раз, что он стал большим и помогать ребенку стать большим (большие дети ходят в детский сад, где много детей и игрушек).
* Беседовать с ребенком – чем отличается большой ребенок от маленького: большой ребенок должен держать ложку, самостоятельно или с минимальной помощью взрослого кушать, пить из чашки, проситься и садится на горшок, узнавать и приносить одежду, выполнять самые простые действия с предметами и игрушками, произносить или показывать то, что ему необходимо.
* Учить дома ребенка играть одному или в небольшой группе детей.

3. Больше всех в семье тревожится и переживает отрыв ребенка от семьи мама, Ребенок, имея с матерью тесную генетическую связь, тонко чувствует состояние мамы, поэтому маме необходимо настроиться на кратковременное расставание с малышом и представлять себе не «страшные картинки», а самые «радужные» картинки адаптации своего малыша, если она систематически приучает ребенка выполнять элементарные самостоятельные навыки.

Привыкание детей к новым условиям приводит к таким негативным последствиям как, частые простудные заболевания, тяжелые прощания с родителями, долгие страдания ребенка, после того как родители ушли, слезы, капризы, агрессия, страхи. Это связано с тем, что жизнь ребенка в семье проходит в иной пространственно-временной реальности, нежели в детском саду, кроме того, организм малыша характеризуется функциональной незрелостью, приспособляемость к изменяющимся условиям среды несовершенна, а выносливость нервной системы слаба, и у каждого ребенка свой врожденный иммунитет. Иммунитет ребенка – это основа его здоровья. Здоровье включает в себя три компонента – физическое, психическое и социальное начало, если в каком-то из трех компонентов есть проблемы – полного благополучия в детском саду у ребенка не будет. Ребенок тратит много сил на защиту от новой травмирующей ситуации, его иммунитет ослабевает и включается психологические факторы заболеваний в период адаптации:

1. Ребенок заболевает, чтобы остаться дома и не ходить в детский сад.

2. Если родители чувствуют себя виноватыми в том, что отдали кроху в детский сад, то непроизвольно провоцируют ребенка заболеть и перенести вину с себя на работников детского сада.

Есть дети, их около 30% от количества детей в группе, которые стабильно и систематически посещают детский сад и в период адаптации и впоследствии – это дети из разных категорий семей.

1. Категория – это дети из многодетных семей и семей, где сами родители по своему характеру и складу жизни – люди компанейские, дружелюбные, общительные, поэтому ребенок с первых дней легко адаптируется к новым малознакомым людям, не видит в чужих взрослых угрозы для своей безопасности, знает, как общаться с взрослыми и очень спокойно идет на контакт с ними. Эти же дети легко входят в контакт с другими детьми и владеют навыками ситуативно – делового общения.
2. Категория – это дети, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение воспитательницы поиграть и с интересом исследуют новые игрушки. В случае затруднения такие дети упорно ищут выход из ситуации, не стесняясь обращаться за помощью к взрослому, любят вместе с ним играть, например, собирать пирамидку, матрешку, элементы конструктора. Для ребенка, который умеет играть, не составляет труда войти в контакт с любым взрослым.
3. Категория – это девочки. От природы они более общительные, чем мальчики. Чуть раньше психологически и физически развиваются, имеют, как правило, более развитый словарный запас и более развитые навыки самообслуживания, поэтому девочки чувствуют себя более уверенными и самостоятельными.
4. Категория детей это могут быть, как девочки, так и мальчики, у которых нарушена или очень слабая эмоциональная связь с мамой. Поэтому они как бы равнодушно, на одной ноте проходят этот период, чаще всего без осложнений.
5. Категория детей – чаще по темпераменту сангвиники или холерики. В силу своей природной активности и любознательности с удовольствием идут на контакт и легко адаптируются к условиям детского сада.
6. Категория – самая малочисленная – это «морозоустойчивые» от рождения дети, ребенок спокойно реагирует на все новое.
7. Категория, мамы этих детей занимаются профилактикой, и время от времени дают ребенку отдохнуть от детского сада.
8. Категория детей – это копия своих родителей, у эмоционально спокойной мамы, ребенок чувствует себя комфортно и спокойно в любой ситуации.

**Причины дезадаптации ребенка в детском саду**

Самая распространенная причина – это неспособность семьи выстроить адекватные детско-родительские отношения. В последнее время все больше семей имеют только одного ребенка, причем очень опекаемого. Ребенок привыкает к излишнему вниманию и поэтому ситуация посещения детского сада становится для него достаточно травматичной, так как для него нет запретов, он не понимает границ своих возможностей, не сопоставляет их с реальной жизнью, поэтому у него возникает дискомфорт, он становится агрессивным, эмоционально нестабильным. Другой проблемой современных молодых семей является низкий педагогический потенциал – у детей приходящих в детский сад плохо сформированы коммуникативные навыки, дети не могут играть самостоятельно и в паре со сверстником, так как отсутствует опыт общения с детьми. Несогласованность воспитательных воздействий различными членами семьи, их непоследовательность в требованиях также является проявлением низкого педагогического потенциала. Результатом такой позиции будет:

* эмоциональное напряжение ребенка;
* низкая самооценка;
* агрессивное поведение;
* непослушание и другие поведенческие нарушения.

Причиной дезадаптации ребенка может явиться ситуация, когда сами родители не могут адаптироваться к миру детского дошкольного учреждения:

* не идут на контакт с воспитателями;
* не участвуют в жизни группы и детского сада;
* не предоставляют информацию о своей семье.

Такие родители перекладывают ответственность за воспитание и поведение ребенка на детский сад, в результате чего растет их недовольство, возникают конфликты, что вызывает напряженность и тревогу у ребенка.

Очень сильно влияет на психологическое состояние ребенка отношение родителей друг с другом, разногласия, конфликты, отрицательные эмоции, недовольство друг другом, часто заканчиваются ссорой на повышенных тонах – ребенок не знает как вести себя в этой ситуации, чаще всего замыкается в себе, испытывает страх, тревогу и винит себя в том, что родители ссорятся. Таким образом, у ребенка формируется понятие – «я плохой», со всеми вытекающими последствиями:

* замкнутость;
* низкая самооценка;
* страх;
* тревожность.

Проверьте готовность ребенка к посещению детского сада можно самостоятельно, для этого следует ответить на ряд вопросов.

1. Какое общение у ребенка – эмоциональное или предметное?
2. Как ведет себя ребенок при расставании и при встрече с мамой и другими близкими родственниками?
3. Какой уровень развития самостоятельной игровой деятельности ребенка? (простые манипуляции или игровые умения)
4. Нужна ли ребенку ваша помощь в игре?
5. Каким образом он выражает потребность в сотрудничестве с вами?
6. Как ведет себя ребенок в ситуации практического взаимодействия, как выполняет поручения? (убрать, принести. помочь)
7. Как реагирует малыш на появление незнакомого взрослого: подходит ли, если взрослый его подзывает, есть ли в поведении ребенка элементы конфликтности?
8. Каким образом ребенок налаживает контакты с «чужими» взрослыми
9. Как относится ребенок к сверстникам: выражает ли он радость, активен ли в игре, как реагирует на инициативу других?
10. Владеет ли навыками самообслуживания?

Если ваш малыш:

1. Любит играть один и вместе с вами.
2. Спокойно переносит разлуку.
3. Может занять себя каким либо делом, обращаясь за помощью в случае необходимости.
4. Охотно выполняет ваши просьбы, и умеет совершать простые действия по самообслуживанию.
5. Охотно идет на контакт с незнакомыми людьми.
6. Активный и доброжелательный по отношению к сверстникам.

То ваш ребенок готов к изменениям в своей жизни – его смело можно отдавать в детский сад.

Рекомендации родителям при подготовке ребенка к детскому саду.

1. Отрабатывать в семье гигиенические навыки, приучать ребенка:

* мыть руки, лицо;
* полоскать полость рта;
* самостоятельно или с минимальной помощью кушать;
* надевать носки, трусы, колготки, кофты;
* аккуратно складывать одежду;
* проситься на горшок и т.д.

2. Перейти от эмоциональной формы общения к сотрудничеству. Вместе играть в разные игры: учить возить машинки, строить из конструктора, собирать матрешки, мозаики, играть с игрушками – вкладышами, обучать ребенка игре с игрушками, например: угости мишку чаем, угости волка печеньем, брать сюжеты из вашей реальной жизни: купание, одевание, прогулка, магазин и т.д. Ваша задача научить ребенка конкретным навыкам игры, если у него будут конкретные игровые навыки, то появится желание и возможность сначала взаимодействовать со взрослыми, а потом с детьми.

3. Постоянно закрепляйте сформированный навык. То есть играйте в системе, а затем предлагайте ребенку поиграть без вас, а вы можете комментировать действия ребенка, периодически кратковременно принимать участие в этих играх, и поощрять умение и желание ребенка играть самостоятельно.

4. Приглашайте к себе в гости детей и играйте вместе с ними, ходите в гости с ребенком в семьи, где есть дети. Оставляйте ребенка у родственников сначала на часок – другой, потом на более длительное время.

Период адаптации ребенка к условиям детского сада тесно связан с решением семьей ряда задач, и если семья не способна самостоятельно решить возможные трудности, то это негативно отражается на психологическом состоянии ребенка. Помните об этом.

**Советы**

**«Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад»**

* Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы, связанные с детским садом.
* Как можно раньше провести оздоровительные мероприятия, которые назначил врач.
* Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
* Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и ввести их в режим ребенка дома.
* Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
* Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
* Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
* Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой.
* Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
* Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
* Все время объяснять ребенку, что он для вас, как и прежде, дорог и любим.
* Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.