

# Адаптация ребенка к условиям детского сада

Что такое адаптация?

**Адаптация – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.**

Адаптация обычно протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме. Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Только вам обычно видна лишь надводная часть айсберга – поведение. А если бы вы знали, что творится в организме и душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то вряд ли отдали бы его когда-нибудь в этот новый детский коллектив. В нем малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, не прекращающимся ни на минуту. Он на грани стресса или в полной мере ощущает стресс.

Давайте все-таки уточним, что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка.



В огромной степени – **отрыв от матери**. Конечно же, малыш неразрывно связан с мамой - это главное, что у него было, вернее, есть и будет. И вдруг его любимая и самая прекрасная на свете мама бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет до него дела. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь сделать что-то не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало – отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.

К тому же вспомните еще **о кризисе трех лет**, который может наслиться на период адаптации ребенка. В это время малыш впервые ощутил себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А мы, другие, это не всегда

видим или не желаем видеть, нам проще, чтобы было все, как раньше. Поэтому малыш весь на пределе, отстаивая перед нами свою личность, и психика его становится ранимее к воздействию различных обстоятельств окружающей среды.

### **Степень адаптации ребёнка к условиям детского сада**

По тому, как дети приспосабливаются к садику, их можно разделить на три основные группы.

**Тяжелая степень адаптации** – дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

#### *Поведение ребенка:*

Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей (в худшем случае с ребёнком вообще не удаётся установить контакт). Малыш переходит от одной игрушки к другой, ни на чем, не задерживаясь, не может развернуть игровых действий, выглядит встревоженным, замкнутым, сильно нарушается (пропадает) сон. Замечания или похвалы воспитателя оставляют ребёнка либо безучастным, либо он пугается и ищет поддержку у родителей. Очень часто родители находятся в слиянии с ребёнком, сомневаются в том, что он сможет освоиться в детском саду.



**Запомните, что ребенку с тяжелой адаптацией, помимо родителей и воспитателей, нужен еще педиатр или узкий специалист!**

**Средняя степень адаптации** – в эту группу попадают дети без нервных расстройств – они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть. Еще бы! Происходит "обмен" всевозможными инфекциями. Подобную "прививку" могут выдержать далеко не все дети – у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности. При этом типе адаптации заболеваемость ребенка может снизить врач. Чем раньше он назначит корригирующие мероприятия ребенку, тем меньше вероятность, что малыш заболеет, а значит, адаптация его

приблизится к благоприятной. И это, в свою очередь, поможет адаптироваться ребенку и в дальнейшем, когда он переступит порог школы.

*Поведение ребенка:*

Ребёнок вступает в контакт, наблюдая за привлекательными действиями воспитателя, либо через включение телесных ощущений. Напряжённость первых минут постепенно спадает, ребёнок может вступать в контакт по своей инициативе, может развернуть игровые действия. На замечания и поощрения реагирует адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения (социальное экспериментирование).

При этом типе адаптации ребенок в среднем адаптируется к новому организованному коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает. Причем, как правило, болезнь протекает без каких-то осложнений, что может служить главным признаком отличия указанного типа адаптации от неблагоприятного варианта.

**Легкая адаптация** – наконец, почти половина детей составляет самую благополучную группу – они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.

*Поведение ребенка:*

Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривается, прежде чем остановить своё внимание на чём-либо. Он смотрит в глаза незнакомому взрослому, когда тот к нему обращается. Ребёнок вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Умеет занять себя сам, использует в игре предметы-заменители, например, понарошку кормит куклу, настроение бодрое или спокойное, пантомимика выразительная, эмоции легко распознаются. Ребёнок придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечание и одобрение, корректируя после них своё поведение. Он умеет играть рядом с другими детьми, доброжелателен к ним. Полярным типом для тяжелой адаптации, является тип легкой адаптации ребенка, когда малыш ваш адаптируется к новой обстановке обычно несколько недель, чаще всего – полмесяца.



## Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад?

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше, чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Например, старайтесь, как можно чаще сами отводить его в детский сад или забирать оттуда. Если он обедает в саду, следует внимательнее отнестись к ужину, а в выходной день можно составить меню по желанию ребенка. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит. Любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике, поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад. Пусть одна из этих игрушек будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Не надо переоценивать негативные переживания ребенка. Замечено, что даже те дети, которые с рыданиями умоляют мать не оставлять их в саду, через несколько минут после ее ухода успокаиваются и включаются в игры с товарищами. Если же ребенок чувствует, что своими протестами ему удалось посеять в сердце матери сомнения или даже ощущение вины, то он с удвоенным упорством примется воздействовать на нее всеми доступными средствами. Родителям можно поделить обязанности таким образом, чтобы на первых порах ребенка в сад отводил отец: отцы вообще более трезво относятся к эмоциональным реакциям детей.



В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду: новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это еще не значит, что его адаптация проходит тяжело. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму.

*Детские психологи рекомендуют:*

- Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим;
- Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать;
- Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой;
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- Щадить его ослабленную нервную систему;
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости, сократить просмотр телевизионных передач;
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе;
- Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
- Не реагировать на выходки ребенка и наказывать его за детские капризы;
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу;
- При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

