

## **Адаптационный период ребенка в детском саду: как избежать проблем.**

Ребенок приходит в детский сад. Все здесь для него новое, все в первый раз. Ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне. Ребенок сразу не справляется с такой нагрузкой и начинает испытывать адаптационный стресс, ведь адаптивные возможности малыша весьма ограничены.

### ***Выделено три фазы адаптационного процесса:***

1. Острая фаза, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе. Что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);
2. Подострая фаза характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 месяцев);
3. Фаза компенсации характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

Важнейший компонент адаптации – согласование самооценок и притязаний ребенка с его возможностями и реальностью социальной среды.

### ***Основные критерии адаптации ребенка к условиям ДОУ:***

- поведенческие реакции;
- уровень нервно – психического развития;
- заболеваемость и течение болезни;
- главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

1. Легкая степень адаптации:

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);
- аппетита (норма по истечении 10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;
- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;
- функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).

2. Средняя степень адаптации: все нарушения выражены более и длительно : сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней. Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

3. Тяжелая степень адаптации (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени

привыкания к коллективу сверстников.

4. Очень тяжелая степень адаптации: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок.

Однако как бы ни готовили ребенка к ДОО, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса. Влияет на адаптацию тип темперамента ребенка. Замечено, что быстро привыкают к новым условиям сангвиники и холерики. А вот флегматикам и меланхоликам приходится туго. Они медлительны и поэтому не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Их часто подгоняют, причем не только в садике, но и дома тоже, не давая возможность побыть с собой. Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОО являются:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольной организации, или вообще организованной деятельности дома;
- наличие у ребенка привычек и устойчивых убеждений об определенном образе жизни;
- неумение занять себя;
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков;
- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Факторы, влияющие на адаптацию:

- возраст ребенка;
- состояние здоровья;
- уровень развития;
- характеристика нервной системы;
- умение общаться с взрослыми и сверстниками;
- сформированность предметной и игровой деятельности;
- приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Адаптационный период можно условно разделить на несколько этапов и рекомендовать родителям выполнять несложные функции в каждый из периодов:

### I этап - подготовительный.

Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям. Коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций. Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и малыш подготовлен к приходу в ДООУ, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребенком в детском саду.

### II этап – основной.

Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя.

Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения.

Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, сможет найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

### III этап – заключительный.

Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон.

## **Меры, облегчающие адаптацию.**

Необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детское учреждение.

Для родителей:

1. Провести первое знакомство родителей и ребенка с ДОО.
2. Приходя в детский сад, желательно познакомится с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.
3. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения и т.п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям. На момент поступления в детский сад необходимо предупреждать воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются.
4. Необходимо тренировать у ребенка систему адаптационных механизмов, приучать его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.
5. Нужно придерживаться режима дня максимально приближенного к режиму в ДОО.
6. Готовится к посещению сада лучше вместе. Ребенок будет более заинтересован посещением ДОО, если родители, покупая необходимые вещи, будут привлекать и ребенка.
7. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы.
8. Рекомендуется укороченный день. Адаптация детей в основном начинается в летний оздоровительный период (этот этап самый рациональный), когда малыши большую часть времени проводят на прогулке, что способствует более легкой адаптации, так как дети имеют больше возможности находиться в привычной, естественной обстановке: играть с песком, водой, которые являются прекрасными психопрофилактическими средствами.
9. Первые несколько дней (приблизительно неделя, иногда до трех недель) желательно присутствие родителей в группе, на прогулке вместе с ребенком, т.к. с мамой ребенок чувствует себя уверенно и спокойно. Мама может помочь мне одеть других детей, принять участие в игре, участвовать в процессе кормления своего дитя, других ранимых малышей. В это время (период адаптации)

пребывание ребенка в детском саду укорочено. Игры и игрушки вызывают у ребенка острый интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго отлучиться от мамы для игры. При этом малыш иногда недалеко уходит от мамы, постоянно возвращается за эмоциональной «подпиткой». Здесь советуем маме отпускать малыша, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы. Сначала проявления самостоятельности очень не долговременны, но постепенно малыш все дальше отходит от мамы, добровольно принимает участие в играх со мной, другими детьми и чужими мамами.

10. Важно избегать обсуждения при ребенке волнующих проблем, связанных с детским садом.

11. Необходимо подчеркивать, что ребенок по-прежнему дорог и любим .

12. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

#### **Для воспитателя:**

1. Воспитатели знакомятся с родителями и другими членами семьи, с самим ребенком, узнают следующую информацию:

-какие привычки сложились дома в процессе еды, засыпания, пользования туалетом и т.п.

-как называют ребенка дома

-чем больше всего любит заниматься ребенок

-какие особенности поведения радуют, а какие настораживают родителей.

2. Ознакомить родителей с ДООУ, показать группу. Познакомить родителей с режимом дня в детском саду, выяснить, насколько режим дня дома отличается от режима дня в детском садике.

3. Дать педагогические рекомендации родителям по адаптации ребенка к новым условиям жизни в ДООУ. Тогда ребенок придет в детский сад более подготовленным

4. Уточнить правила в общении с родителями:

-детский сад – это открытая система, в любое время родители могут прийти в

группу и находиться там столько, сколько сочтут нужным;

-родители могут забирать ребенка в удобное для них время;

- и т.д.

5. Необходимо проявлять радость и заботу при приходе ребенка в группу.

6. Необходимо обеспечить стабильность состава воспитателей на период приема и на весь период пребывания детей в ДОО. В период адаптации и после него категорически запрещается переводы детей в другие группы.

7. На период адаптации по возможности необходим щадящий режим.

8. приближенность режима детского сада к домашнему режиму.

9. Важно помнить о том, что ребенок должен получать удовольствие от общения с взрослыми и сверстниками.

10. Качество адаптации каждого ребенка с оценкой степени ее тяжести обсуждается на педсоветах или медико-педагогических советах.

Выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в ДОО – важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.