

## Адаптация детей к детскому саду

Поступление в детское учреждение представляет для ребенка значительные трудности. При этом многие дети становятся беспокойными, плаксивыми, замкнутыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны с отсутствием близких для ребенка людей, изменением бытовой обстановки, привычных условий и ритма жизни. С приходом в детский сад изменяется и социальное положение ребенка. В семье он был в центре внимания. В дошкольном учреждении он становится членом детского коллектива, равным среди других детей. В связи с этим ребенку необходимо психологически перестроиться, изменить свое поведение, вступить в контакт с незнакомыми взрослыми и сверстниками. Все это приводит к нарушениям сложившихся стереотипов в деятельности и поведении ребенка, и требует адаптации к новым условиям.

В условиях детского сада ребенок начинает активно контактировать со сверстниками. Его жизнь организуется взрослыми, не членами семьи, по новым правилам и режиму, к нему предъявляются новые требования. Следовательно, ребенку необходимо быстро приспособиться к изменению окружающих условий, выработать новые или перестроить имеющиеся привычки и формы поведения.

**Что такое адаптация?** Термин «адаптация» означает приспособление.

Существуют значительные различия адаптационных возможностей у детей. Они особенно ярко проявляются в первоначальный период пребывания в детском коллективе. Различают 3 степени адаптации:

- Легкая адаптация
- Средней тяжести
- Тяжелая адаптация

**Легкая адаптация.** Наблюдается кратковременное отрицательное эмоциональное состояние, которое выражается в снижении речевой активности, незначительных нарушениях поведения, ухудшения сна и аппетита. Обычно эти явления происходят в течение первых двух недель пребывания в детском саду. Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушены, двигательная активность не снижается. Заболеваний в период адаптации не возникает.

**Адаптация средней тяжести.** Все нарушения в поведении более ярко выражены и более длительны. Нарушение сна и аппетита нормализуется не раньше 20 – 30 го дня. Ребенок на короткое время теряет вес, нарушается речь, возникают легкие, продолжительность 7 – 10 дней, заболевания, завершающиеся без осложнений. Отмечается значительная задержка двигательной активности, и восстановление происходит после 30 – 35 дней пребывания в учреждении. Взаимоотношения со взрослыми не нарушены.

**Тяжелая адаптация.** Привыкание ребенка идет длительно и сложно, затягивается на несколько месяцев. Оно сопровождается частыми повторными заболеваниями с осложнениями, стойким нарушением поведения. Отношение к взрослым избирательное. Эмоциональное состояние длительно нарушено. Это выражается либо в плаче, в течение всего отрезка бодрствования, либо плач и хныканье сменяется состоянием пассивности, безразличия. Часто ребенок не расстается с игрушкой или каким-нибудь другим предметом, принесенным из дома. Резко снижается двигательная активность. Ребенок становится капризным, требует повышенного внимания со стороны взрослого, вскрикивает во сне, пугается чужих людей.

Наблюдения показали, что в младшем дошкольном возрасте мальчики хуже адаптируются к новым условиям, чем девочки. Таким образом, в этом возрасте мальчики более уязвимы в плане социальной адаптации, чем девочки. Однако, каждый из детей по-своему реагирует на трудности адаптации, которые нужно решать индивидуально

## Как помочь ребенку пережить процесс перехода из дома в детский сад

Психологи считают, что девочки созревают для детского сада к трем годам, а мальчики к четырем. Приживется ли ребенок в коллективе, во многом зависит от его настроения и предварительной подготовки:

1. Не проявляйте беспокойства по поводу предстоящего события и не жалеите малыша, как будто готовится что – то ужасное. Скажите, что он сможет пообщаться с другими детьми и завести друзей, что в саду много книжек и игрушек, прогулки, праздники, музыкальные и физкультурные занятия и.т.д. Тогда ребенок с радостью воспримет перемены.
2. Готовьте ребенка к общению с детьми и взрослыми, посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочнице, на качелях, ходите на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.
3. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет. Расскажите также, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается.
4. В первые дни посещения садика оставляйте ребенка на 2-3 часа и забирайте домой перед дневным сном. Постепенно увеличивайте время пребывания в саду, за месяц он привыкнет, и будет ходить в садик с удовольствием.
5. Подберите одежду и обувь для садика, чтобы в ней было удобно, без сложных застежек: пуговицам, крючкам и шнуркам предпочтите липучки. Приготовьте запасной комплект одежды в пакете – мало ли что может случиться.
6. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-нибудь из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей
7. Ребенок после 2-х лет начинает активно овладевать речью. Помогая ему правильно называть предметы, обозначать словом его чувства и желания, отвечая на все вопросы, вы стимулируете его умственное развитие. Не ограничивайте его двигательную активность. Повышенная активность и эмоциональность ребенка после сада может означать «выброс энергии», который он накопил за время пребывания в группе
8. Дети 2-3 лет только начинают учиться играть! Игра является стимулом развития ребенка, его навыков, интеллекта и моральных качеств. Обеспечьте в первую очередь такими игрушками своего ребенка, с помощью которых он развивал бы свои ощущения и восприятие, мышление и тонкие движения пальцев рук. Это – кубики, конструкторы, матрешки, пирамидки, карандаши, пластилин, заводные игрушки, машинки.
9. Малышам 2-3 лет свойственна непосредственность, импульсивность поведения. Они действуют под влиянием своих чувств и сиюминутных желаний, они не могут встать на точку зрения другого и учитывать последствия своих поступков. Проявляйте терпимость к их эмоциональным вспышкам: их агрессивность возможно, вызвана просто желанием установить контакт с другим ребенком, но они еще не знают, как это нужно сделать.

*Помогите ребенку сделать первый шаг в общении, используя речь, ваша основная задача помочь ему в этот трудный период и научить его дружить.*