

## **Публикация. Статья. Тема «Адаптация детей раннего возраста».**

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.

***Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат - спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.***

Вопросы адаптации ребенка к детскому саду поднимаются и решаются уже не один десяток лет. Но актуальность их не ослабевает. Это связано со многими аспектами нашей жизни: изменился детский сад, меняются дети и их родители. Проблемы адаптации к детскому саду вращаются вокруг ребенка. Именно на него устремлены обеспокоенность родителей и профессиональный взгляд педагогов.

### **Ребенок**

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребенка к ДОО сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

### **Адаптирующегося ребенка отличает:**

- преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;
- нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
- утрата навыков самообслуживания;
- нарушение сна;
- снижение аппетита;
- регрессия речи;
- изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

## Родители

Родители отдают своего ребенка в детский сад по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (например, обязательный выход матери на работу), оно поселяет чувство тревоги практически в каждом близком ребенку человеке. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог детского сада, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

- в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада (причем в первую очередь, как правило, отрицательные);
- начинается «маркетинг в песочнице» (разговоры с гуляющими мамами на детской площадке все время крутятся вокруг вопросов: «А вы ходите в детский сад? И как там?»);
- обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр.), но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.);
- в общении с ребенком и друг с другом появляются слова «детский сад» и «воспитательница» (*Вот пойдешь в детский сад... Что скажет воспитательница, если увидит такое...*).

И вот малыш в детском саду. Начинается непростой период адаптации к новым условиям жизни.

### Адаптирующегося родителя отличает:

- повышенная тревожность;
- обостренное чувство жалости к ребенку и к себе;
- преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка (еда, сон, туалет);
- повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);
- многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

## Педагог

Набирая новую группу, каждый педагог (особенно если у него есть опыт работы) знает, что этот процесс никогда не бывает одинаковым. Важно не только узнать и понять каждого ребенка, но и научить его жить в коллективе. А за каждым ребенком стоят его близкие, с которыми тоже необходимо наладить контакт, выстроить взаимоотношения на основе понимания, уважения и сотрудничества. В общем, педагоги, так же как и другие участники жизни группы детского сада, встают перед неизбежностью адаптационного процесса.

Воспитатель знает, что теоретические знания, накопленные методы и приемы успешной адаптации детей к условиям детского сада не всегда срабатывают по отношению к новому ребенку и его родителям. А значит, впереди напряженный, всегда связанный с поиском этап работы, название которому - *адаптация*.

### Адаптирующегося педагога отличает:

- чувство внутреннего напряжения, которое приводит к быстрой физической и психологической утомляемости;
- повышенная эмоциональность.

*Сколько это будет длиться?! Или когда наступит конец адаптации?*

Выделяют три степени адаптации:

- легкую (15-30 дней);
- среднюю (30-60 дней);
- тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

По статистике, большинство детей, поступивших в ДООУ, переживают среднюю или тяжелую адаптацию.

**Заключение периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции.** Это означает, что:

- при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
- ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
- восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
- нормализуется сон как в детском саду, так и дома;
- восстанавливается аппетит.

Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

Как протекает адаптационный период? Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

1. Возраст;
2. Состояние здоровья;
3. Уровень развития навыков самообслуживания;
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
5. Сформированность предметной и игровой деятельности;
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада;

## С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?

Во-первых, дети испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка. Нередко боязнь новых людей и ситуаций приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Во-вторых, дети эмоционально привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

В-третьих, дома к ребенку не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и с ложечки покормить, оденет и игрушки уберет на место. Придя в детский сад, ребенок сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно: одеваться, есть ложкой, проситься и ходить на горшок и т.д. Если у ребенка не развиты культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет болезненно, поскольку его потребность в постоянной опеке взрослого не будет удовлетворена полностью.

И последнее, дольше привыкают дети, у которых сохранились вредные привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от вредных привычек до начала посещения детского сада, то адаптация ребенка пройдет более гладко.

### ***Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:***

- **Тревога, связанная со сменой обстановки.** Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей
- **Режим.** Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна.
- **Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.** Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.
- **Отсутствие навыков самообслуживания.** Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.  
К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:
  - самостоятельно садиться на стул;
  - самостоятельно пить из чашки;
  - пользоваться ложкой;
  - активно участвовать в одевании, умывании.

- **Избыток впечатлений.** В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.
- **Неумение занять себя игрушкой.**
- **Наличие у ребенка своеобразных привычек.**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка.

### **Чего нельзя делать ни в коем случае**

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

### ***Способы уменьшить стресс ребенка.***

- необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.
- в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.
- каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.
- Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
- В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.

- Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

#### ***Отдавая ребенка в ДОУ, родители могут столкнуться с трудностями:***

- в первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на ДОУ. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
- частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации.
- ребенок может привыкать к садикам 2-3 месяца.
- сами родители должны психологически быть готовы к посещению ребенком ДОУ. Спокойно относиться к шишкам и синякам.

#### ***Рекомендуется:***

- как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.
- когда ребенок начинает весело говорить о садике, пересказывать события случившиеся за день - верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к ДОУ – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддержать ребенка, помочь ему преодолеть трудности.

### **Как помочь ребенку снять эмоциональное и мышечное напряжение?**

В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период адаптации. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу – они должны быть нешумными, спокойными.

Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три

баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через 15-20 минут ребенок будет спокоен.

Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе (если позволяет время). Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.

Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и то же время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Тема:** *« Адаптация детей к детскому саду. Рекомендации по созданию благоприятных условий для её протекания».*



Перед ребенком, который начал посещать детский сад, возникает проблема изменения уже сформированного поведенческого стереотипа, обусловленная изменением привычных условий жизни и установлением новых социальных связей. Часть детей входит в новую обстановку почти без проблем, и слезы, вздохи и тяжелая утренняя разлука с родителями продолжаются только в первые несколько дней. Некоторые переживают негативные эмоции несколько дольше – 3-10 дней. А у других **процесс адаптации к детскому саду** растягивается на две-три недели.

1. Чтобы негативные эмоции не помешали ребенку в период овладения новыми способами жизнедеятельности, очень важно сформировать у него положительное ожидание, связанное с посещением детского сада. Не стоит пугать ребенка детским садом: «Не будешь слушаться - отдам в детсад», а впоследствии, когда он уже посещает его, угрожать оставить его там, если не перестанет плакать или капризничать. Это вызовет у ребенка боязнь перед пребыванием в доу, удлинит процесс адаптации, а о будущем посещении детского сада надо говорить дома, как о хорошем событии.

2. Спокойной и уверенной адаптации малыша в детском саду способствует осведомленность о жизни в нем. Необходимо познакомить сына или дочь с воспитателем группы, поговорить с ним так, чтобы ребенок слышал, что он уже подрос и будет посещать детский сад, где обо всех малышах заботится добрая, отзывчивая воспитательница, которая гуляет и играет с ними; пусть малыш также познакомится с детьми, с помещением группы, с игрушками, и, поощряемый взрослыми проявит интерес к окружающим. Дома следует вызвать у него приятные воспоминания от увиденного, желание побыстрее пойти в детский сад. Перед тем как идти в детсад нелишне, договорившись с заведующей и педагогом, несколько дней погулять с ребенком на его территории.

3. Не обязательно в первый день оставлять ребенка в группе до вечера: длительное пребывание в незнакомом окружении еще тяжело для него. Лучше постепенно удлинять время пребывания в детском саду. Пусть первый раз он пробудет в новом коллективе 1,5 - 2 - 2,5 часа.

А еще неплохо, чтобы этот первый день в детском саду выпал на середину недели, ближе к выходным. И пусть бы это было (при возможности) весной, летом или ранней осенью. В это время дети много гуляют, а ситуация прогулки-привычная для них.

Родителям не следует забывать также о такой особенности малышей, которую можно назвать «заражением эмоциями»: заплакал кто-то один, а за ним, смотри, еще несколько заплакали среди тех, чей детсадовский «стаж» короткий. Подобная «цепная реакция», конечно, негативно влияет на психофизическое состояние ребенка, а потому справедливо заранее узнать, сколько новичков придет в группу в течение недели и когда именно их приводить. Если это будет утром, то лучше привести своего малыша во второй половине дня. Когда новоприбывших окажется трое-четверо и больше, посещение дошкольного учреждения целесообразно отложить на следующую неделю.

4. Кроме официального имени ребенка, воспитателям полезно знать его «домашнее» имя. Ведь, может произойти, в группе окажется несколько Артемов или

Олечек, поэтому Сашуля, Люся, Зайчик, Солнышко охотно будут отзываться на привычные для них обращения.

Обсудив поведение малыша в первый день, стоит договориться о продолжительности его пребывания в саду на следующий день. Вечером дома стоит отпраздновать начало детсадовской жизни и ознакомить всех членов семьи с тем, как прошел день, и чем он был интересен ребенку.

В дальнейшем следует чаще советоваться с воспитателем, анализировать с ним поведение и настроение ребенка. Если будет замечено, что он немного утомился, пусть несколько дней приходит в сад только на прогулку. Определенные неудобства от этого (временные) компенсируются осознанием главной пользы такого варианта режима: сохранение физического и психического здоровья малыша, его позитивного отношения к дошкольному учреждению.

### **Факторы, которые непосредственно влияют на процесс адаптации ребенка к детскому саду :**

- взаимное соответствие режимов, по которым живет ребенок дома и в дошкольном учреждении;
- определенная самостоятельность в бытовом обслуживании (по возрасту);
- уровень умственного развития.

Поскольку ребенок уже привык к характеру и ритму домашней жизни, необходимо заранее ознакомиться с режимом, по которому живет его возрастная группа. Это ослабит возможный физиологический дискомфорт в случае несовпадения режимов. Может быть так: ребенку предлагают есть, а он не голоден; проходит немного времени, и у него возникает чувство голода, поэтому он и начинает капризничать, или едва не засыпает за обедом, а перед тем, на прогулке, плакал, был возбужден, потому что хотел есть, иногда совпадение ощущений голода и усталости может стать двойным источником раздражения.

Следовательно, не менее чем за 2,5 - 2 месяца (а то и полгода - год) к тому времени, когда ребенок начнет посещать дошкольное заведение, родители должны выяснить, по какому режиму живет группа детского сада, которая соответствует ему по возрасту. Можно посетить ближайший детский сад, если далеко идти к тому, который выбран.

Если домашний режим и режим детского сада имеют одинаковую последовательность в проведении режимных моментов, а не совпадают во времени где-то на 20 - 30 минут, этому достаточно легко помочь. Но если оба режима кардинально отличаются во времени и последовательности режимных моментов, здесь есть над чем работать. Постепенное сближение режимов обеспечит ребенку физиологически комфортное пребывание в детском саду, особенно в период адаптации к нему.

В некоторых семьях взрослые еще долго считают ребенка маленьким, не хотят и не умеют замечать, что он стал старше, слишком опекают и, блокируют развитие его самостоятельности. Иногда, стремясь сэкономить время, родители спешат сами

одеть и накормить малыша, чем сдерживают формирование у него необходимых практических умений. Это не совсем правильно и ребенок привыкает быть «беспомощным»

### **Так какими культурно-гигиеническими навыками должен овладеть трехлетний ребенок?**

Программы воспитания в дошкольном учреждении предусматривают, что трехлетний ребенок должен уметь:

- опрятно и самостоятельно есть; тщательно пережевывать пищу; пользоваться салфеткой; не крошить хлеб; не разливать суп; выходить из-за стола, только закончив есть; благодарить;

- закатывать рукава во время умывания; мыть руки и лицо, не разбрызгивая воды и не обливая одежду; вытирать руки и лицо полотенцем; вешать его на место;

- своевременно пользоваться носовым платком; туалетом; быть опрятным; причесываться; замечать и устранять самому или с помощью взрослых беспорядок в наряде;

- самостоятельно или с незначительной помощью взрослого одеваться, застегивать пуговицы; самостоятельно снимать одежду и обувь; аккуратно складывать одежду;

- утром или после дневного сна помогать взрослым застилать постель.

Если ребенок приучен самостоятельно одеваться и раздеваться, умываться и опрятно есть, пользоваться носовым платком, то он будет чувствовать себя в новых условиях значительно легче и увереннее, чем беспомощный неумеха.

**Уважаемые родители, уверенность в себе играет заметную роль в формировании положительного эмоционального отношения ребенка к детскому саду.**