

Что надо знать родителям об адаптации детей к детскому саду.

Что такое адаптация

Адаптация (от лат. *adaptare* — приспособлять) — процесс вхождения ребенка в новую для него среду.

Строгий режим дня, отсутствие родителей в течение длительного времени, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, которое таит в себе много неизвестного, другой стиль общения — все это создает для ребенка стрессовую ситуацию и может вызвать у него защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими.

Что характерно для поведения ребенка в период адаптации

В период адаптации к ДОО ребенок подвержен частым простудам. Страдает иммунитет, естественная защита ребенка от болезней уменьшается. Болезни прерывают процесс адаптации, и после выздоровления он начинается заново.

В первые дни посещения детского сада ребенок может **разучиться о себе заботиться**: самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться и раздеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком.

В речи начинают превалировать глаголы, существительных и прилагательных становится гораздо меньше. Ребенок говорит односложными предложениями, кратко, может забыть многие слова.

Угасает познавательная деятельность, поэтому ребенок перестает тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Он становится или слишком медлительным, или слишком активным. В последнем случае важно не путать активность, обусловленную врожденным темпераментом, и нездоровую активность — следствие стресса.

Проблемы со сном и аппетитом. Ребенок не может уснуть днем, часто сидит на кровати и плачет, с течением времени это состояние сменяется беспокойным сном с частыми пробуждениями. Он может почти полностью отказываться от еды. Но возможна и обратная ситуация: резкое усиление аппетита.

Что испытывает ребенок в этот период?

Отрицательные эмоции. Они присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро

и гладко. Разница в степени проявления — от испорченного настроения до настоящей депрессии.

В таком состоянии ребенок может **часами сидеть с отсутствующим видом, не желая ни есть, ни играть**. Все его внимание в это время сосредоточено на ожидании родителей, на проходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику. Потом ребенок вновь впадает в безучастное состояние. Или неожиданные вспышки активности и агрессии по отношению к окружающим.

Страх. Это состояние испытывает каждый ребенок, привыкающий к детскому саду. Он вызван новой обстановкой, присутствием воспитателей, других детей, а самое главное — уверенностью ребенка в том, что родители не придут за ним. Разлуку с ними он может воспринимать как предательство, признак ненужности и свидетельство того, что его бросили, отдали чужим тетям. К тому же ребенок не знает, как вести себя в новых условиях, он переживает, что его действия не будут одобрены окружающими детьми и воспитателями, что над ним будут смеяться.

Злость, гнев. Ребенок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто к нему подойдет. При этом поводом для злости может стать любой пустяк.

Что влияет на степень тяжести адаптации?

Существуют **факторы риска**, которые увеличивают вероятность проявления тяжелой степени адаптации.

Первая группа относится к **дородовому периоду**: токсикозы, заболевания, перенесенные матерью во время беременности, и сопряженный с ними прием лекарств; курение матери, стрессы, конфликты, употребление алкогольных напитков, работа на потенциально вредном производстве. Частое употребление алкогольных напитков отцом перед беременностью матери — тоже фактор риска развития в будущем тяжелой степени адаптации ребенка к детскому саду.

Вторая группа — к **процессу родов**: осложнения, возникшие при родах; родовая травма у ребенка, перенесенная им асфиксия; операции, проведенные хирургами при родах. Сюда же относится несовместимость резус-фактора крови матери и ребенка.

Третья группа — к **послеродовому периоду**: недоношенность ребенка, а также переносимость; масса тела при рождении более 4 кг; частые болезни ребенка в первый месяц жизни; курение и употребление алкогольных напитков матерью во время грудного вскармливания.

А также:

- частые инфекции у ребенка до трех лет;
- наличие у него заболеваний — рахита, анемии, диатеза; хронических заболеваний (порок сердца, пиелонефрит и проч.);
- отсутствие процедур закаливания, проводимых с ребенком;
- задержка нервного или психического развития;
- отсутствие общения с ровесниками и взрослыми людьми;
- отличия в режиме дня дома и в детском саду;
- излишне строгое воспитание;
- неудовлетворенность и депрессия матери;
- неблагоприятный эмоциональный климат в семье, конфликты между родителями;
- неполная семья, ребенок — первенец или вообще единственный в данной семье.

Ряд перечисленных факторов имеет **необратимый характер**, и родители никак **не могут изменить их**. В частности, это факторы, связанные с течением беременности и родами. Однако кое-что семье под силу нейтрализовать, и чем раньше это будет сделано, тем легче и быстрее ребенок сможет адаптироваться к детскому саду.

Что важно сделать до начала посещения ДОО и в период адаптации

- 1. Проконсультироваться с участковым врачом**, насколько тяжелой ожидается адаптация. Проводить назначенные врачом оздоровительные мероприятия.
- 2. Устранить факторы риска, увеличивающие вероятность тяжелого периода адаптации:** скорректировать домашний режим в соответствии с режимом детского сада, расширить круг общения ребенка, начать закалывать ребенка.
- 3. Начать подготовку к посещению ДОО за 1–2 месяца** — тренировать у малыша адаптационный механизм, готовить его к тому, что однажды ему придется менять поведенческую модель, приучать к самостоятельности и самообслуживанию. Предупредить заранее о предстоящей временной разлуке — чтобы потом это не стало шокирующей новостью.
- 4. Постоянно говорить ребенку, что его любят и дорожат им.** При этом важно, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка. Решение, каких бы то ни было проблем (переезд, развод, переселение ребенка в другую комнату, а также рождение ребенка) лучше отложить на время. Поток новых впечатлений и информации может быть губителен.
- 5. Создать у ребенка положительные ожидания.** Рассказать, что детский сад — это место, куда дети приходят играть, там он найдет много новых игрушек и товарищей по играм. Привести в пример старших братьев и сестер, которые уже ходят в детский сад. Не пугать садиком! Нельзя, чтобы он считал посещение детского сада наказанием.

Воздержаться от нелестных высказываний в адрес ДОО или воспитателей в присутствии ребенка.

6. Выбрать детский сад по месту жительства, чтобы не возить далеко ребенка и чтобы он мог там встретить знакомых по детской площадке детей.

7. Заранее познакомить ребенка с воспитателями. Рассказать, как общаться с ними, особенно в трудных ситуациях, а также с детьми. Что делать, если его обижают.

8. Сообщить об индивидуальных особенностях ребенка воспитателям и медицинскому работнику ДОО.

9. Не нервничать перед посещением детского сада. Тревога родителей легко считывается детьми.

10. Начать посещение ДОО с четверга. Двух дней до выходных ребенку будет более чем достаточно. За субботу и воскресенье он сможет обдумать новый полученный опыт.

11. Спрашивать, как прошел день в детском саду — что было на обед, во что играли, чему учила воспитательница?

12. Самостоятельно запланировать ребенку каникулы — неделю или две в два-три месяца, когда он сможет посидеть дома и отдохнуть от товарищей и игр.

13. Не наказывать за капризы.

Справочник педагога –психолога [№ 9 Сентябрь 2016 года](#)

О.В. Ключева, педагог-психолог МБДОУ ДСОВ «Сказка», п. Уньюган, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра