

Адаптация ребенка в условиях детского сада

В каком бы возрасте ребенок ни пришел впервые в детский сад, для него это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Такое состояние можно сравнить с переживаниями взрослого человека в ситуации развода. Во-первых, ломается привычный стереотип жизни, во-вторых, разлука с матерью и другими близкими взрослыми, которые заботились о ребенке с рождения.

Нужно отметить, что в большинстве случаев ни педагоги, ни родители не отдают себе в полной мере отчета в том, насколько ответственен момент выхода ребенка в детский сад, насколько серьезные, хотя иногда и не сразу бросающиеся в глаза последствия он может иметь.

Очень важно, чтобы родители в этот период относились к ребенку очень бережно и внимательно, стремились помочь ему пережить этот трудный момент жизни.

К воспитателю ребенок также должен иметь возможность привыкнуть и удостовериться в том, что он готов взять на себя заботу о его благополучии, что на него "можно положиться". Это требует времени и терпения со стороны взрослого.

Основная задача педагога - заслужить доверие ребенка.

Чтобы привыкание ребенка в детском саду было максимально безболезненным, нужно сделать его постепенным.

В адаптационный период очень важно:

- проявить максимум терпимости ко всем просьбам и даже капризам ребенка и заслужить его доверие;
- сохранять постоянство обстановки в группе и порядка следования разных событий жизни, обозначая переходы от одного события к другому так, чтобы ребенок успевал на него настроиться;
- найти возможность индивидуального общения с каждым ребенком;
- не форсировать начало "групповой жизни";
- исподволь познакомить детей друг с другом и установить незыблемые правила общежития.

Памятка для родителей!
РЕБЕНОК ДОЛЖЕН УМЕТЬ:

В 2 года:

- Есть аккуратно, не обливаясь.
- При умывании тереть ладони и части лица, вытираться при помощи взрослого.
- Самостоятельно одеваться (натягивать носки, шапку, обувь при незначительной помощи взрослого), частично раздеваться.
- Знать места хранения одежды, обуви, игрушек, посуды.
- Пользоваться носовым платком (при напоминании).
- Контролировать физиологические потребности.

В 2 года и 6 месяцев:

- Одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослого.
- Расстёгивать и застегивать одну-две пуговицы.

В 3 года:

- Одеваться с небольшой помощью взрослого, а раздеваться самостоятельно.
- Складывать свою одежду перед сном.
- Застегивать несколько пуговиц, завязывать (связывать) шнурки.
- Знать назначение многих предметов и их местонахождение.
- Выполнять поручение из 2-3 действия ("отнеси", "поставь", "принеси").
- Уметь мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем.
- Замечать беспорядок в своей одежде, пользоваться носовым платком.
- Регулировать свои физиологические потребности.
- Вытирать обувь при входе в квартиру.
- Аккуратно есть, правильно держать ложку, пользоваться салфеткой.
- Не выходить из-за стола до конца еды и не мешать за столом другим.
- Говорить слова благодарности, здороваться, прощаться.

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

1. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
2. Создать спокойный бесконфликтный климат для него в семье.
3. Щадить его ослабленную нервную систему.
4. На время прекратить походы в цирк, в гости. немного сократить просмотр телевизионных передач.
5. Как можно раньше сообщать воспитателям о личностных особенностях малыша.
6. Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
7. Не нервничать и не показывать свою тревогу при поступлении ребенка в детский сад.
8. Готовить ребенка к временной разлуке с Вами, дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой.
9. Всё время объяснять ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.
10. Настроить ребенка на мажорный лад. Внушить ему, что он дорос до сада и стал таким большим.
11. Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские шалости, а так же за его непослушание.
12. При выражении невротических реакций оставить малыша на несколько дней дома и выполнять предписания врача.

Адаптация. Идем в детский сад.
Анкета для родителей!

(Фамилия имя ребенка)

1. Какое настроение преобладает у ребенка в последнее время в домашней обстановке?

Бодрое, уравновешенное - 3 балла

Неустойчивое - 2 балла

Подавленное - 1 балл

2. Как Ваш ребенок засыпает?

Быстро, спокойно (до 10 мин) - 3 балла

Долго не засыпает - 2 балла

Неспокойно - 1 балл

3. Используете ли Вы дополнительное воздействие при засыпании ребенка (укачивание, колыбельные и пр.)?

Да - 1 балл

Нет - 3 балла

4 Какова продолжительность дневного сна ребенка?

2 ч - 3 балла

1 ч - 1 балл

5. Какой аппетит у Вашего ребенка?

Хороший - 4 балла

Избирательный - 3 балла

Неустойчивый - 2 балла

Плохой - 1 балл

6. Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок?

Положительно - 3 балла

Отрицательно - 1 балл

7. Просится ли Ваш ребенок на горшок?

Да - 3 балла

Нет, но бывает сухой - 2 балла

Нет и ходит мокрый - 1 балл

8. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки?

Сосет пустышку или сосет палец, раскачивается (указать другое)

_____ - 1 балл

Нет - 3 балла

9. Интересуется ли ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?

Да - 3 балла

Иногда - 2 балла

Нет - 1 балл

10. Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых?

Да - 3 балла

Иногда - 2 балла

Нет - 1 балл

11. Как Ваш ребенок играет?

Умеет играть самостоятельно - 3 балла

Не всегда - 2 балла

Не играет сам - 1 балл

12. Какие взаимоотношения со взрослыми?

Легко идет на контакт - 3 балла

Избирательно - 2 балла

Трудно - 1 балл

13. Какие взаимоотношения с детьми?

Легко идет на контакт - 3 балла

Избирательно - 2 балла

Трудно - 1 балл

14. Как относится к занятиям: внимателен, усидчив, активен?

Да - 3 балла

Не всегда - 2 балла

Нет - 1 балл

15. Есть ли у ребенка уверенность в себе?

Есть - 3 балла

Не всегда - 2 балла

Нет - 1 балл

16. Есть ли у ребенка опыт разлуки с близкими?

Перенес разлуку легко - 3 балла

Тяжело - 1 балл

17. Есть ли у ребенка аффективная привязанность к кому-либо из взрослых?

Есть - 1 балл

Нет - 3 балла.

ИТОГО:

(кол-во баллов)

Прогноз адаптации

Готов к поступлению в ДООУ 40 -55 баллов

Условно готов 24-39

Не готов 16-23

Адаптация ребенка в детском саду.

Идем в детский сад! Как облегчить адаптацию

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. С какими реальными проблемами возможно придется столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким?

Психолог (рассмотрим ситуацию):

Когда Настя, которой недавно исполнилось три года, первый раз пришла в сад, ее мама, Оксана, не могла нарадоваться: дочка потребовала побыстрее ее раздеть и побежала в группу смотреть новые игрушки. Мама сказала Насте: «Пока, дочка!», но девочка даже не услышала, так была занята. Когда через два часа мама пришла за ней, Настя спокойно играла, и казалось, что она даже не хочет уходить. На следующий день Оксана не ждала никаких проблем, считая, что дочка привыкла сразу. Но не тут-то было! Настя устроила в раздевалке настоящий бой, не давала себя раздевать, плакала и просила маму: «Не уходи!» Она упиралась и не хотела заходить в группу, но тут на помощь подоспела воспитательница. Она взяла девочку на руки и сказала Оксане идти. Уходила Оксана совершенно в другом настроении, чем вчера. Придя за дочкой, она обнаружила ее с заплаканными глазами. Оказалось, что она все это время просидела в уголке, ничего не ела и даже не подходила к игрушкам. Оксана задумалась, было ли ее решение отдать ребенка в сад правильным и сможет ли Настя привыкнуть к нему? Эта ситуация очень типичная. Многие мамы, приводя малышей в сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и, казалось бы, совсем не переживают их уход. Но следующие дни показывают, что не все так просто и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких детей очень мало. У остальных процесс адаптации проходит совсем не просто. **Адаптация** – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

Кому легко, а кому трудно.

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Кому адаптироваться легче?

1. Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не

просто видел эту «тетю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

2. Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

3. Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

4. Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду: 7:00 – подъем, умывание, одевание; 7:45 – крайнее время для прихода в сад; 8:15 – завтрак, 10:00 – прогулка, 11:00 – возвращение с прогулки, 11:30 – обед, 12:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

5. Детям, чей рацион питания приближен к садовскому. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам (например, вследствие тяжелой болезни бабушки, которая до этого ухаживала за ребенком дома). И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.

Почему он так себя ведет?

Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться к саду, закончится ли когда-нибудь этот «ужас»? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации. В этот период почти все мамы думают, что именно их ребенок «не садовский», а остальные малыши якобы ведут и чувствуют себя лучше. Но это не так. Вот распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации.

Эмоции ребенка

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

Контакты со сверстниками и воспитателем

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2–3 лет играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

Познавательная активность

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

Навыки

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

Особенности речи

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

Двигательная активность

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

Сон

Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

Аппетит

В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями – малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

Здоровье

В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Обычно адаптация проходит за 3–4 недели, но может растянуться на 3–4 месяца. Не торопите время, не все сразу!

Чем может помочь мама

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

Дайте в сад небольшую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

Спокойное утро

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заражается его уверенностью и хорошим настроением.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Не делайте ошибок

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 не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться 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 привести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и 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 не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Чтобы помочь себе, нужно:

быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «ныть». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

В нашем саду есть психолог, при необходимости специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.

Уважаемые мамы, поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу.

АДАПТАЦИЯ

Живя в семье в определённых, сравнительно устойчивых условиях, ребёнок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к окружающим влияниям. Организм ребёнка постепенно приспосабливается к определённой температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи и т.д. Под влиянием систематических воздействий со стороны окружающих ребёнка взрослых, у него образуются различные привычки: он привыкает к режиму, способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

В случае, если установленный в семье порядок почему-либо изменяется, обычно поведение ребёнка временно нарушается. Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что малышу трудно приспособиться к возникшим изменениям, у него не могут быстро затормозиться старые связи, а вместо них также сформироваться новые. Недостаточно развиты у ребёнка адаптационные механизмы, в частности слабые тормозные процессы и относительно мала подвижность нервных процессов. Однако, мозг ребёнка очень пластичен, и если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не очень резко нарушают привычный образ жизни, то у ребёнка, при правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остаётся каких-либо отрицательных последствий, т. е. ребёнок адаптируется к новым условиям своей жизни. Анализ поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении показывает, что этот процесс приспособления, т.е. адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

- нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание)
- нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)
- меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

- повышение температуры тела
- изменения характера стула
- нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.)

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении зависят от индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста ведут себя по-разному: одни в первый день плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого отвечают бурным протестом, но уже на второй день с интересом следят за игрой детей, хорошо едят и спокойно ложатся спать, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, несколько заторможены, без возражений выполняют требования воспитателей, а на второй день с плачем

расстаются с матерью, плохо едят в последующие дни, не принимают участия в игре, и начинают хорошо себя чувствовать только через 6-8 дней или даже позже. По всем этим признакам выделяются определённые группы, к которым принадлежит ребёнок по характеру поведения при поступлении в детское учреждение. В зависимости от того, к какой адаптационной группе принадлежит ребёнок, будет строиться работа с ним. Очень часто встречаются ситуации, когда ребёнка нельзя однозначно определить в ту или иную адаптационную группу. Т.е. модель его поведения находится не "стыке" двух групп, т. е. является пограничной. Своеобразный переход из одной адаптационной группы в другую показывает динамику развития процесса привыкания ребёнка к условиям детского учреждения. Далее приведена таблица, в которой представлены **3 адаптационные группы**, о которых говорилось выше.

Ниже приведена информация, следуя которой родители и воспитатели сделают адаптационный период более лёгким и безболезненным. **Итак, что должны знать и уметь родители:**

1. Чем чаще ребёнок будет общаться со взрослыми, детьми в квартире, во дворе, на игровой площадке, около дома т.е. в различной обстановке, тем быстрее и увереннее он сможет перенести приобретённые умения и навыки в обстановку детского сада.

2. Неформальное посещение детского сада. Т.е. прогулки по территории и сопроводительный рассказ о садике, причём рассказ должен быть очень красочный и, несомненно, позитивный. Старайтесь в своём рассказе показать ребёнку, как весело и хорошо другим детям в детском саду.

3. Т.к каждый поступивший ребёнок требует к себе внимательного индивидуального подхода, то принимать детей следует постепенно, по 2-3 человека, с небольшими перерывами (2-3 дня).

4. В первые дни ребёнок должен пребывать в группе не более 2-3 часов.

5. Для первых посещений рекомендуются часы, отведённые для прогулок, игр. Это позволяет быстрее определить группу поведения ребёнка, наметить правильный подход и снять эмоциональное напряжение от первых контактов.

6. Установление эмоционального контакта ребёнка и воспитателя должно осуществляться в привычной обстановке в присутствии близкого человека. В первый день кратковременное знакомство с воспитателем, направленное на формирование интереса к детскому саду, на установление контакта между ребёнком и воспитателем в новой ситуации.

7. Очень полезны экскурсии по группе, в которых участвует воспитатель, родители и ребёнок.

8. Отрицательное влияние на течение адаптации, а также на поведение детей при поступлении в детское учреждение оказывает отсутствие единства системы воспитания в семье и в детском учреждении.

НЕОБХОДИМО:

- до приёма выяснить режим, применяемый в семье, индивидуальные особенности поступающего ребёнка (анкета).

- в первые дни не нарушать, имеющиеся у ребёнка привычки, нужно постепенно менять режим и приучать ребёнка к новому укладу жизни.

- приблизить домашние условия к особенностям д/с: внести элементы режима, упражнять ребёнка в самостоятельности, чтобы он мог сам себя обслуживать и т.п.

Возвращаясь к вышеуказанной таблице, хочу заметить, что в зависимости от уровня навыков общения ребёнка, контакт, устанавливаемый с семьёй, должен быть дифференцирован, т.е. в соответствии с группой адаптации ребёнка должны быть определены объём и содержание работы с семьёй. Так, по отношению к детям первой группы, нуждающимся в тесном контакте с близкими людьми, работа с семьёй должна быть более глубокой и объёмной, предусматривать тесный контакт членов семьи с воспитателями и психологом дошкольного учреждения.

Сразу хочу заметить, что не все мгновенно увидят плоды своих трудов, адаптация некоторых детей может протекать от 20 дней до 2-3 месяцев. Особенно, если ребёнок заболел, в процессе адаптации. Иногда, после выздоровления, ребёнку приходится привыкать заново. Но, хочу Вас заверить, что это не показатель. Не следует беспокоиться, глядя на ребёнка подруги, который с первых дней вошёл в новую среду без особых осложнений. Повторюсь, что все дети разные, каждый индивидуальность, к каждому нужен свой подход. Я думаю, что с Вашей помощью мы найдём ключик к каждому ребёнку. Богатый опыт и знания воспитателей, Ваша любовь и забота, иными словами согласованная работа с семьёй, опирающаяся на знания возрастных и индивидуальных особенностей, потребностей ребёнка и необходимых условий воспитания ребёнка до поступления в детский сад, позволит решить проблему адаптации на должном уровне.

При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца, у дошкольников – за 10 – 15 дней. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съеданной ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается,

3 адаптационные группы:

<i>гр.</i>	<i>эмоциональное состояние</i>	<i>деятельность</i>	<i>отношения со взрослым</i>	<i>отношения с детьми</i>	<i>речь</i>	<i>потребность в общении</i>
1.	слёзы, плач	отсутствует	отрицательные (ребёнок не воспринимает просьб воспитателя)	отрицательные	отсутствует или связана с воспоминан. о близких.	Потребность в общении с близкими взрослыми, в ласке, заботе.
2.	неуравновешен., заплачет, если рядом нет взрослого.	наблюдение, подражание взрослым.	положительные, по инициативе воспитателя.	отсутствуют или положительные (ответные).	ответная (отвечает на вопросы детей, взрослых).	Потребность в общении со взрослым, в сотрудничестве с ним и получении от него сведений об окружении.
3.	спокойное, уравновешенное	предметная деятельность или сюжетно-ролевая игра.	положительные, по инициативе ребёнка	положительные	инициативная (сам обращается ко взрослым и детям).	Потребность в общении со взрослым и в самостоятельных действиях.