

*Адаптация  
ребенка  
к детскому саду*



## *Адаптация – что это?*

**Адаптация** - устойчивость к воздействиям факторов окружающей среды.

**Цель адаптации** – устранение разрушающего действия на организм факторов окружающей среды.

**Ранний возраст** - особый период становления организма и систем, формирования их функций.

Поэтому для этого возраста характерен **ряд особенностей**:

- Быстрый темп развития и неравномерность. Первый год жизни ребёнка связан с овладением ходьбой, второй год – с переломным моментом в развитии речи, началом развития речемыслительной деятельности, а также с развитием наглядно-действенного мышления. В три года начинается развитие самосознания ребенка. В критические периоды может наблюдаться снижение работоспособности, эмоциональные расстройства.
- Неустойчивость и незавершенность формирующихся навыков и умений. Под влиянием неблагоприятных факторов (стресс, перенесенное заболевание) может произойти утеря навыков.
- Взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей.
- Повышенная эмоциональность.

**Основные факторы**, определяющие особенности адаптации ребенка к детскому саду:

1. Состояние здоровья детей.
2. Возрастные закономерности протекания адаптации.
3. Уровень развития общения ребенка.
4. Тип нервной системы ребенка.

### 1. Состояние здоровья детей

У здоровых детей адаптация проходит относительно легко, в то время как у соматически ослабленных детей данный процесс может протекать с осложнениями.

Тяжелее всего адаптация к условиям образовательного учреждения проходит у детей с соматическим хроническим заболеванием: у них наблюдаются частые обострения основного заболевания. Такие дети чаще болеют в период адаптации.

### 2. Возрастные особенности протекания адаптации

От 1,5 до 3 лет. На втором году жизни ребенок начинает меньше бояться чужих взрослых. В полтора года более характерным будет не страх, а настороженное ожидание по отношению к незнакомому взрослому, а в дальнейшем – смущение, своеобразная

Оптимальный вариант приема детей не ранее 2 лет, когда у них уже нет страха перед незнакомыми людьми, а привязанность к матери не сопровождается обостренной зависимостью от нее.

Более благоприятный для адаптации возраст от 2 лет приходится преимущественно для девочек.

#### От 3-х лет.

Самый лучший возраст, когда ребенка следует отдавать в садик 3 - 3,5 года. Трехлетние дети отличаются адаптационными возможностями от двух- и четырехлеток. Двухлетка сильно привязан к матери, ему трудно привыкнуть к новой обстановке. Четырехлеткам сложно привыкнуть к саду из-за того, что они привыкли к домашним условиям. Тем не менее, и у трехлеток и у четырехлеток есть общий положительный момент в адаптации к ДОО, который качественно отличает их от двухлеток. Дети 3-4 лет способны слушать и слышать взрослых.

У мальчиков более благоприятный для адаптации к детскому саду возраст составляет 2,5 - 3,5 года. Мальчики в большей степени, чем девочки привязаны к матери и более остро реагируют на разлуку с ней, они дольше чувствуют привязанность к ней.

### 3. Уровень развития общения

1. Дети, у которых преобладает потребность в общении с близкими взрослыми, в ожидании только от них внимания, ласки, доброты, сведений об окружающем. Такие дети глубоко переживают расставание с близкими, так как опыта общения с посторонними не имеют и не готовы вступать с ними в контакт. Беспокойство, плаксивость сохраняются в их поведении довольно долго. Адаптация, в данном случае, проходит более сложно.

2. Дети, у которых сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, не являющимися членами семьи. Такие дети, пока воспитатель рядом спокойны, но детей, такой ребенок, как правило, боится и держится от них на расстоянии. Детям данной группы в период привыкания свойственно неуравновешенное эмоциональное состояние.

3. Дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях и общении с взрослыми. Для них характерно спокойное, уравновешенное эмоциональное состояние. Они включаются в предметную самостоятельную деятельность или в сюжетно-ролевую игру, устанавливают положительные взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. Играют часто самостоятельно и одни. С детьми контактируют редко и кратковременно. Адаптация происходит достаточно легко.

#### 4. Типы нервной системы

##### *1) Сильный уравновешенный тип*

Дети, у которых процессы возбуждения и торможения уравновешены, отличаются спокойным поведением, бодрым настроением, общительностью. Они любят как спокойные, так и подвижные игры, положительно воспринимают все режимные моменты, активно в них участвуют. Если содержание общения, возникшего в новых условиях, их удовлетворяет, они привыкают довольно легко и быстро.

##### *2) Сильный неуравновешенный тип*

Дети, отличающиеся легкой возбудимостью, бурно выражают свое отношение к окружающему, быстро переходят от одного состояния к другому. Они любят играть в подвижные игры, но быстро меняют игрушки, легко отвлекаются, постоянно двигаются по группе, рассматривая то один предмет, то другой. В первые дни у таких детей может возникнуть перевозбуждение нервной системы.

##### *3) Сильный уравновешенный инертный тип*

Дети отличаются спокойным, несколько медлительным, даже инертным поведением. Они очень неактивно выражают свои чувства и кажутся внешне благополучно адаптирующимися, однако свойственная им заторможенность может усилиться. Медлительные дети часто отстают от своих сверстников в развитии координации движений, в овладении умениями и навыками. Они предпочитают играть подалеке от детей, боясь их приближения.

##### *4) Слабый тип*

Дети с ослабленным типом нервной системы очень болезненно переносят перемены в условиях жизни и воспитания. Их эмоциональное состояние нарушается при малейших неприятностях, хотя бурно своих чувств они не выражают. Все новое пугает их и дается с большим трудом. Они не уверены в движениях и действиях с предметами, медленнее, чем другие дети этого же возраста, приобретают необходимые навыки. Таких детей к детскому учреждению следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей.

## **Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду**

### **1. Легкая адаптация:**

-временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);  
-временное нарушение 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 адаптация: 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,

3. Тяжелая адаптация (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 адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок.

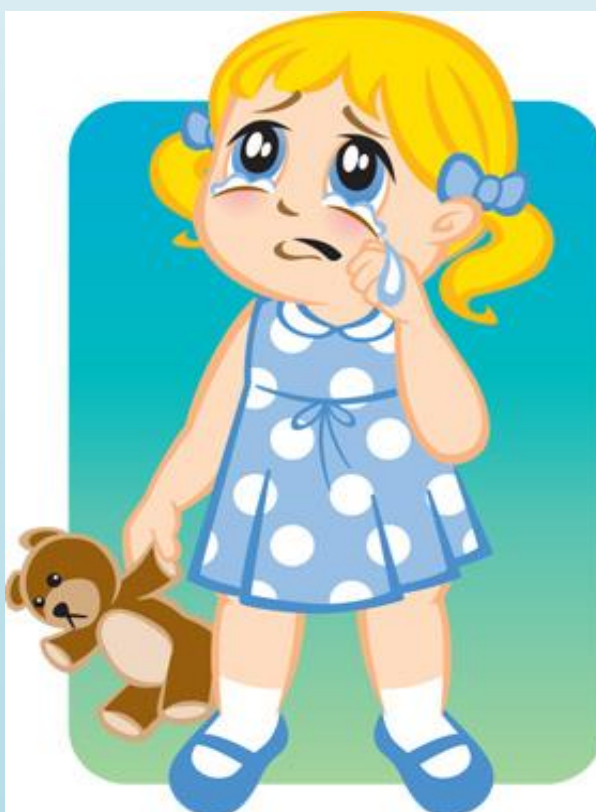
Однако как бы ни готовили ребенка к ДООУ, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса.

Показателями окончания адаптационного периода являлись: спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями; уравновешенное настроение в течение дня; адекватное отношение к предложениям взрослых; общение с ними по собственной инициативе; умение общаться со сверстниками, не конфликтовать; желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца; спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени.

Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился.

### ***Причины, которые вызывают слезы у ребенка:***

- **Тревога**, связанная со сменой обстановки (ребенок до 3 лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом 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) и режима (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад).
- **Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада.** Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении. 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.
  - **Избыток впечатлений.** В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.
  - **Личное неприятие воспитателя или воспитателей.**





## Типичные ошибки родителей

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растерянны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша - это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, и плаксивость - нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Еще одна ошибка родителей - пребывание в состоянии беспокойности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли "мамы" и "папы". Прежде всего, им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.

Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу.

Рекомендуется, наоборот, 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 малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это 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 дошкольному учреждению - это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

**То чего не нужно делать родителям, когда ребенок начал посещать впервые детский сад:**

- В присутствии ребенка говорить плохо о детском саде.
- «Наказывать» ребенка детским садом и поздно забирать домой.
- Мешать его контактам с детьми в группе.
- Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему.
- Конфликтовать с ним дома.
- Наказывать за детские капризы.
- В воскресные дни резко менять режим ребенка.
- Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.

Эти меры помогут детям быстрее пройти период адаптации и вернуться в привычное физиологическое и психическое состояние.

Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений. Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке. А для того чтобы у ребенка сложился положительный образ ДОО, всегда положительно отзывайтесь о работе воспитателей, об условиях, оформлении интерьера, режиме детского дошкольного учреждения, несмотря на возможное критическое личное отношение.

**ПОМНИТЕ**, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.



## **Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду**

- Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести.

- Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

- С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.

- Еще до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.

- Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей.

- Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

- Предупреждайте малыша, что могут быть и трудности из-за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению. Но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним. Поиграйте с ребенком дома в игру "Детский сад". Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

- Важное средство общения в дошкольном учреждении - это детские игрушки. Чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки. Научите его делиться ими с другими детьми.

- Обговорите с малышом, как вы будете прощаться и как встречаться в детском саду. Несколько раз проделайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече. Пытайтесь их в будущем придерживаться.

- Будьте уверены, что малыш готов к детскому саду, владеет всеми необходимыми навыками самообслуживания, речью, умеет заявлять о своих потребностях.

- Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.

- Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

- Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.
- Приучайте малыша к самообслуживанию, умению самостоятельно потреблять пищу;
- Учите чистоплотности и аккуратности, приучайте к ежедневному выполнению гигиенических процедур;
- Постепенно корректируйте режим дня ребенка, приближая его к режиму детского сада;
- Учите ребенка играть самостоятельно;
- Постарайтесь создать в семье дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребёнку, будьте последовательны в их предъявлениях.
- Будьте терпеливы.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения с взрослыми.
- Когда ребёнок с вами разговаривает, слушайте его внимательно. Если ребёнок что-то делает, начните параллельный разговор (комментируйте его действия).
- Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
- Спрашивайте у ребёнка "Что ты делаешь?". На вопрос "Почему ты это делаешь?" он ответит, когда подрастёт.
- Каждый день читайте малышу.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребёнка были новые впечатления.
- Занимайтесь с ребёнком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
- Поощряйте "полезное" любопытство. Не скупитесь на похвалу.

## Советы родителям по облегчению адаптации ребенка к ДОУ:

- 1) первый раз привести ребенка в детский сад только для знакомства с группой и воспитателем, не оставлять одного;
- 2) постепенно увеличивать время пребывания ребенка в детском саду, оставляя его сначала до завтрака, до обеда, затем забирать после сна и только потом оставлять на целый день;
- 3) самим забирать ребенка из детского сада на протяжении всего адаптационного периода;
- 4) рассказать воспитателю, педагогу – психологу ДОУ об особенностях и привычках ребенка (какие нравятся сказки, во что любит играть, как реагирует на громкие звуки, большое количество людей, от чего плачет и т. д.);
- 5) принести из дома игрушку, фотографию, книжку, чтобы ребенок не чувствовал себя одиноким, брошенным, имел хоть что-то из привычной ему обстановки;
- 6) обязательно расспрашивать ребенка о том, как прошел его день в ДОУ, похвалить его за поведение, удачи;
- 7) в выходные, период болезни и другие дни, когда ребенок находится вне детского сада, уделять ему достаточно внимания, соблюдать режимные моменты, рассказывать о детском саде;
- 8) не переводить малыша в другой детский сад.

## Признаки дезадаптации ребенка:

**Дезадаптация** - какое-либо нарушение адаптации, приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней или внутренней среды.

1. Сон. Это первое, на чем может сказаться эмоциональная и психологическая перегрузка ребенка, посещающего детский сад. Ребенок может начать просыпаться среди ночи, плакать, не просыпаясь, говорить во сне. Ребенок, который раньше вставал среди ночи и писал на горшок, может начать писаться в кровать. Ребенок, который писался один раз за ночь, может начать писаться чаще. Может измениться ритуал отхождения ко сну: из спокойного и самостоятельного может стать длительным, требующим присутствия родителей, с капризами перед сном и нетипичным для ребенка поведением. Изменение сна - это один из первых признаков, который появляется в результате психологической перегрузки при посещении детского сада.
2. Поведение ребенка до и после детского сада. Если вы все сделали правильно, и ребенок пошел в детский сад легко и с удовольствием, на второй или третьей неделе ситуация может измениться. Ребенок может начать капризничать с утра и говорить, что он не хочет идти в детский сад, аргументируя это тем, что он не выспался, плохо себя чувствует, хочет сегодня остаться дома. Точно так же поведение после детского сада должно быть вами тщательно проанализировано. Гиперактивность, агрессивность, капризность, нетипичная для ребенка, или, наоборот, апатия, пассивность, сонливость, нежелание заниматься ранее интересовавшими вещами должны насторожить.
3. У детей, которые даже в домашних условиях имели проблемы с едой, дезадаптация к детскому саду очень часто выражается в нежелании есть в детском саду. Боязнь прийти в детский сад к завтраку, остаться там, на обед, негативная реакция малыша на запах еды в детском саду - это результат общего стресса, который ребенок переживает в адаптационный период. Если не обратить на это внимание вовремя, стресс от нежелания есть в детском саду можно довести до рвотной реакции на еду, предлагаемую в детском саду.
4. Одним из неявных, но очень важным признаком является изменение взгляда и мимики ребенка, его осанки и манеры двигаться. Не стоит думать, что это пройдет само собой.
5. Частые респираторные заболевания и обострение хронических заболеваний - один из самых распространенных признаков того, что нагрузка при посещении ребенком детского сада ему не по силам.
6. Помимо того, что у ребенка появляются проблемы на физиологическом уровне, важное значение имеет психологическая готовность самих родителей к тому, что их ребенок начал посещать детский сад, т.к. это значит, что малыш начинает приобретать новые шаги вхождения в общество, и именно на этом этапе ему нужна поддержка со стороны родителей. И то, как будут вести себя родители на данном жизненном этапе своего ребенка, зависит становление личности ребенка!

## *Психологическая подготовка родителей к поступлению ребенка в ДОО*

---

Некоторые родители опасаются, не будет ли страдать ребенок вследствие резкого перехода из домашней неорганизованной среды в жестко структурированную среду детского сада, где ему уже не смогут уделять столько внимания, как дома.

Подумайте о том, что помощь ребенку в социализации (построении контактов с миром людей, не включенных в его семью) является важнейшей задачей воспитания, не менее значимой, чем забота о его защите, питании и эмоциональном благополучии.

Социализация ребенка проходит ряд существенных этапов. Сложность задачи для многих мам состоит в том, что адаптация к детскому саду предполагает наличие у мамы готовности отпустить ребенка, предоставить ему больше самостоятельности, и, в конце концов, способствовать обретению им независимости от самих родителей.

Меняется содержание контакта мамы с ребенком – от обеспечения эмоционально насыщенной связи к партнерским отношениям. В норме в этот период развития мама становится для ребенка, в первую очередь, партнером по играм, по освоению предметного мира и окружающего пространства. Однако некоторым мамам кажется, что такой переход прервет их эмоциональную связь с любимым чадом. Удержание ребенка в симбиотической связи, отвечавшей потребностям предыдущего периода развития, ведет на данном этапе к инфантилизации.

С переходом на новый этап отношений с родителями, ребенок приобретает новый опыт построения отношений с близкими людьми и миром, делает важный шаг по пути взросления.

Следует отметить, что осложняющим фактором адаптации будут конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают мироощущение своих родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому сверстники могут не принимать их в свой круг общения.

Залог успешного посещения ребенком детского садика – это контакт родителей, воспитателей, педагога-психолога умение и желание взаимно сотрудничать.