

## "Адаптация ребенка к детскому саду: советы родителям"

Адаптация ребенка к детскому саду – это волнительный момент, как для родителей, так и для самого малыша. Не все дети легко адаптируются к новым условиям. О том, как облегчить привыкание ребенка к детскому саду и помочь ему влиться в коллектив сверстников, мы расскажем в сегодняшней статье.

Две стороны адаптации: физическая и психологическая

Начав посещать детский сад, то есть место, в котором все для него ново (отсутствие близких рядом, свои правила, режим), малыш испытывает стресс. Ребенку необходимо некоторое время, чтобы привыкнуть к незнакомым обстоятельствам. Специалисты разделяют процесс адаптации на физический и психологический компоненты.

Физическая адаптация включает в себя привыкание к:

- Режиму дня;
- Питанию;
- Прогулкам на новом месте.

К психологической адаптации относятся:

- Расставание с мамой (и другими близкими людьми);
- Постоянный контакт с большим количеством сверстников;
- Необходимость следовать новым правилам, слушать воспитателя;
- Привыкание к самостоятельности;

Протекание процесса адаптации к детскому саду зависит от многих факторов. К этому новому для мамы и малыша этапу необходимо готовиться заранее, принимая во внимание характер и психическую зрелость ребенка.



### Степени адаптации

Легкая степень адаптации (до 1 месяца) обычно свойственна физически здоровым, коммуникабельным детям с высокой психологической устойчивостью. О том, что адаптация проходит легко можно судить по нескольким признакам:

- Ребенок с радостью идет в детский сад и заходит в группу;
- Налажен контакт с воспитателем;
- Малыш играет с другими детьми;
- Нет негативных эмоций при выполнении режимных моментов (прием пищи, прогулки, занятия, сон);
- Общий эмоциональный фон стабильно положительный.

В целом, в ходе адаптации у малыша может снижаться аппетит, ухудшаться сон, наблюдается болезненность, плаксивость и капризность. Это нормально, ведь организм ребенка испытывает стресс и мобилизует все силы на то, чтобы справиться с ним.

Средняя степень адаптации (1 – 2 месяца) характеризуется тем, что ребенок при посещении сада не испытывает серьезных трудностей. Эмоциональные всплески ситуативны и кратковременны. Может отмечаться снижение иммунитета. Особенности проявления адаптации средней степени:

- Тяжелое расставание с мамой (или другим значимым взрослым) перед заходом в группу;
- Снижение активности, ухудшение речи и временное исчезновение навыков;
- Малыш некоторое время после ухода мамы плачет, не контактирует с окружающими;

- Однако напряжение быстро сходит на нет, ребенок начинает обращать внимание на игрушки, сверстников, воспитателя, включается в общую деятельность;
- Большинство режимных моментов не вызывают трудностей.

Тяжелая степень адаптации (2-6 месяцев) сопровождается частыми болезнями, капризами и истериками, подавленным эмоциональным состоянием малыша в течение большинства времени пребывания в детском саду. Напряжение ребенка может быть настолько сильным, что отражается на его поведении дома и взаимоотношениях с родителями. К признакам тяжелой адаптации также относят следующее:

- Ребенок систематически не хочет идти в сад;
- Малыш пугается и не доверяет воспитателю;
- В группе он не отвлекается на игры и постоянно находится в напряжении;
- Отсутствие контакта со сверстниками;
- Агрессия по отношению к другим детям.



От чего зависит степень адаптации?

- Возраст. Если ребенок умеет самостоятельно ходить на горшок, пользоваться ложкой, засыпать без помощи взрослого, ему будет легче привыкнуть садовским условиям. Как правило, эти навыки закрепляются у детей к 2-3 годам. Также в этом возрасте у детей начинает проявляться интерес к сверстникам, хотя главным источником общения пока еще является воспитатель. Для успешной адаптации ребенка 4-5 лет необходимо умение договариваться и сотрудничать со сверстниками.
- Состояние здоровья. Так как адаптация отнимает у малышек много сил, состояние здоровья детей с серьезными хроническими заболеваниями в этот непростой период может ухудшиться. Часто болеющие дети также могут

испытывать трудности при адаптации, поэтому им требуется особое внимание и забота.

- Социализация. Привыкание к саду легче дается детям с достаточно большим опытом взаимодействия как с детьми, так и с взрослыми. Малыши, у которых не развиты коммуникативные навыки, испытывают сильную тревогу, находясь в незнакомом коллективе. Поэтому очень важно не ограничивать круг общения ребенка и помочь ему научиться налаживать контакт с людьми.

Во многом, адаптация ребенка зависит от воспитателя, который должен суметь заинтересовать малыша и завоевать его доверие.

Как подготовить малыша к детскому саду?

Чтобы облегчить процесс адаптации, родителям стоит заранее начать готовить малыша к новому этапу его жизни. Сделать это можно следующими способами:

- Соблюдайте режим дня, который принят в садике (дневной сон, прогулки и т.д.);
- Приучайте к самостоятельности;
- Иногда оставляйте малыша с кем-то из родственников или друзей. Так ребенок поймет, что в отсутствии мамы он тоже находится в безопасности;
- Приобщайте кроху к общению со сверстниками (почаще ходите в гости, гуляйте вместе с другими малышами);
- Разговаривайте с ребенком про садик. Расскажите, как там весело и интересно;
- Играйте в детский сад, придумывайте про него сказки;
- Если Вы заранее знаете, в какую группу попадет Ваш малыш, попросите воспитателя познакомиться с ним на нейтральной территории (например, на детской площадке).



### Первые дни малыша в детском саду

На протяжении периода адаптации ребенку приходится особенно нелегко, поэтому родителям в это время очень важно правильно вести себя, поддерживая кроху и хваля его даже за незначительные успехи.

- От того, как относятся к необходимости вести ребенка в сад взрослые, во многом зависит протекание адаптации. Уверенность и спокойствие мамы передается малышу.
- Не исчезайте внезапно и не обманывайте малыша. Иногда родители боятся не справиться с собственными переживаниями при расставании с крохой, поэтому, как только ни о чем не подозревающий ребенок заходит в группу, они быстро исчезают. Такая неизвестность очень сильно пугает малыша. Приведя ребенка в сад, обязательно скажите, что сейчас Вы уйдете по делам, но скоро обязательно за ним вернетесь. Будьте конкретны и откровенны (например, «Я иду на работу, а ты пока поиграешь с ребятами. После обеда за тобой приду»).
- Время пребывания ребенка в детском саду должно увеличиваться постепенно. Воспитатель, наблюдая за малышом, подскажет Вам, когда он будет готов остаться на обед, а затем и на дневной сон.
- Если воспитатель не против, дайте малышу с собой небольшую игрушку или другую вещь, которая будет служить ему напоминанием о доме.
- После возвращения из садика постарайтесь проводить с ребенком побольше времени, занимаясь любимым вами вещами.



- Постарайтесь снизить эмоциональную нагрузку малыша (не посещайте места массовых развлечений, играйте в спокойные игры и т.д.).
- Будьте терпеливыми к капризам ребенка, ведь оказавшись дома, малыш, возможно, захочет выплеснуть накопившиеся у него эмоции.

Так как в период адаптации дети часто болеют, лучше начинать посещать садик в то время, когда у родителей есть возможность остаться с ребенком дома.

### Выводы

Адаптация ребенка к детскому саду – это нелегкий, но очень важный процесс. В норме он протекает от нескольких недель до нескольких месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Готовиться к переменам желательно заранее: познакомить малыша с режимом дня в саду, расширить круг общения, развивать навыки самообслуживания. На успех адаптации значительно влияет отношение родителей к саду, ведь психологическая готовность и уверенность мамы передается крохе. Помните, что в это время ребенок особенно нуждается в заботе и поддержке. Успешной Вам адаптации!