

## **Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада**

### **Воспитатель Молонова Н.М.**

#### **Понятие об адаптации**

Адаптация ребенка к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно. Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т.п. Обращение персонала с детьми также резко отличается от того, к которому они привыкли дома. Новая обстановка выводит ребенка из равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции.

Особое значение в период привыкания ребенка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы, как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и т. д. На это следует обращать постоянное внимание в семье. К концу первого года жизни у ребенка необходимо сформировать умение садиться на стул, самостоятельно пить из чашки. С 1 года 2 месяцев необходимо учить ребенка пользоваться ложкой, есть суп с хлебом, разнообразные блюда, хорошо пережевывать пищу, после еды задвигать свой стул. Ребенок должен активно участвовать в раздевании, умывании.

С 1 года 6 месяцев ребенка надо приучать самостоятельно мыть руки, есть, соблюдая во время еды чистоту, пользоваться салфеткой, снимать расстегнутую и развязанную взрослым одежду, называть предметы одежды.

#### **Основные особенности нормально текущего периода адаптации:**

##### **Нарушения настроения**

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность – от недели до 1,5 месяца).

##### **Нарушения сна**

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22–23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

##### **Нарушения аппетита**

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца).

##### **Понижение иммунитета**

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше)

##### **Нарушение поведения**

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания,

гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).

### **Фазы адаптационного периода**

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребёнка к детскому саду: легкую (1-16 дней), среднюю (16-32), тяжёлую (32-64 дня)

**При лёгкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть, как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

**Средняя степень адаптации.** Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20—40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20—40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДООУ. Отношение его к близким — эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная.

**Тяжелая степень адаптации.** Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДООУ. Отношение к близким — эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речью не пользуется или имеет место задержка речевого развития на 2—3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Длительность адаптационного периода зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша. Один активен, коммуникабелен, любознателен. Его адаптационный период пройдет довольно легко и быстро. Другой медлителен, невозмутим, любит уединяться с игрушками. Шум, громкие разговоры сверстников раздражают его. Он если и умеет есть сам, одеваться, то делает это медленно, отстаёт от всех. Эти затруднения накладывают свой отпечаток на отношения с окружающими. Такому ребёнку необходимо больше времени, чтоб привыкнуть к новой обстановке.

### **Причины тяжелой адаптации к условиям ДООУ**

Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

Наличие у ребенка своеобразных привычек.

Неумение занять себя игрушкой.

Не сформированность элементарных культурно - гигиенических навыков.

Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми

## **Как сделать период адаптации малыша к новым условиям наиболее мягким? Как вести себя родителям, что стоит объяснить малышу заранее?**

К детскому саду ребенка нужно готовить: рассказать, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: детский сад - это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей.

Там маленькие столики и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем. В саду дети кушают, занимаются, играют, гуляют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе это тоже было интересно.

Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло. Нам нужно подготовиться, купить необходимые вещи, выучить имена воспитателей и правила детского сада.

Необходимо подробно рассказать ребенку о режиме детского сада, что, как, в какой последовательности он будет делать. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью и как это сделать. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков, и ему будет проще отпустить вас.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

Поиграйте с ребёнком 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 в детский, потом в школьный, а затем уже и взрослый.

Однако, когда вы отдаёте ребёнка в детский сад, для малыша этот жест становится символом разлуки. Прощание для маленького ребёнка становится грустным ритуалом. Он боится, что больше не увидит родителей, что они забудут о его существовании. Выливается это, как правило, в жаркие любовные объятия, а затем в ужасные скандалы перед воротами детского сада. Чтобы преодолеть страх расставания у такого малыша, нужно вселить в него непоколебимую уверенность, что бы не произошло, мы обязательно заберём тебя домой! Кажется, смешным? К сожалению, крохам отнюдь не смешно – вы для них воплощение всего мира. В этом возрасте ребёнок понимает, что родители на его стороне и не будут воспринимать ваш уход как конец света.

Лучше, чтобы, по возможности, приводил малыша в садик кто-то один, будь то мама, бабушка, отец. Так ребёнок быстрее привыкнет к расставанию. Лучше если это будет член семьи, с которым ребёнок расстанется легче, чем с другими.

Поощряйте ребёнка словесно, если он не плакал. Поговорите с воспитателями о ребёнке. Расспросите ребёнка о проведённом дне.

При первых проявлениях негативных изменений в состоянии ребёнка (нарушении аппетита, сна, снижении интереса к окружающим), его можно подержать дома 2 - 3 дня, а потом снова привести в детский сад.

В течение периода адаптации вам нужно быть очень осторожными, чтобы у ребёнка не сложилось впечатление, что с его прежней детсадовской жизнью навсегда покончено.

Малыш перегружен впечатлениями, поэтому нужно щадить его нервную систему. Не стоит в период адаптации ребёнка к детскому саду принимать у себя друзей, водить его в гости, поздно возвращаться домой. Избегайте неприятных процедур (стрижка волос, ногтей, уколы, горькие лекарства) если они являются для ребёнка психически травмирующими. Подождите пока малыш придёт в уравновешенное состояние. Будьте дома с ребёнком особенно ласковыми и внимательными.

Если вы не выдерживаете режим дома, если у ребёнка сформировались привычки, в этом случае, приведя ребёнка в детский сад, сразу не следует менять режим, так же, как и методику кормления и укладывания спать. Ребёнок не может одновременно справиться с ломкой всех сложившихся привычек, а это ухудшит его состояние и снизит возможность хорошей адаптации.

Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может уйти до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности, планы. Убедитесь, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребёнок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у чьих родителей нет выбора.

Ребёнок привыкнет быстрее, если сможет построить отношения с большим количеством детей и взрослых. Помогите ребёнку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми.

Поощряйте обращения вашего ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Будьте снисходительны и терпимы к другим. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом. Теперь вы проводите с ним меньше времени, компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка, хвалите его.

В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом!

Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.

Вашего ребёнка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребёнка к детсадовскому, устраните перекусы между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если вас ребёнок, который хорошо кушает, но его что-то не устраивает в еде, ее объемах или в сочетании блюд. А, возможно, ребёнок ел дома под бабушкины сказки и ему просто не хватает привычных стимулов. Помогите воспитателям в этом разобраться и вместе поищите выход из ситуации. Если взрослые не будут акцентировать внимание на еде, а позволят малышу самому решать, голоден он или нет, аппетит, возможно, вернется сам собой.

В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность приблизить обстановку: принести с собой свои игрушки, знакомые и привычные предметы - все это создает для ребёнка фон уверенности, обеспечивает психологический комфорт. Любимая

знакомая игрушка овладевает вниманием ребенка и помогает ему отвлечься от расставания с близкими.

Встреча вечером должна быть радостной. Не забудьте: ребенок очень нуждается в вашем внимании и тепле – ведь он целый день был без вас! Несмотря на ваши взрослые проблемы и усталость после работы, хотя бы час в день полностью посвящайте играм и разговорам с ребенком.

### **Ошибки родителей**

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 навести 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.

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше, чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду. Если ребенок готовится к детскому саду, если и семья, и воспитатели настроены на сотрудничество, то сложности адаптации будут сведены к минимуму. И через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков

Даже если адаптационный период проходит гладко, ребенок с удовольствием ходит в детский сад, не заболевает в течение 2-3 недель, это не значит, что детский сад не является нагрузкой. Большое количество новой информации, новых условий, даже если они принимаются малышом положительно, – это все равно тяжело. Поэтому посещение детского сада в течение первых двух месяцев должно происходить в индивидуальном режиме.