

# «Ребенок в период адаптации»



# «Ребенок в период адаптации»

## Содержание

1. Адаптация ребенка к новым социальным условиям
2. Портрет ребенка, поступившего в детский сад
3. Как подготовить ребенка к детскому саду
4. Советы родителям



# 1. Адаптация ребенка к новым социальным условиям

**Адаптация**- это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. От того, как пройдет привыкание ребёнка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависит дальнейшее развитие малыша и благополучное существование в детском саду и в семье. Каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию.



**По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:**

1. В младшем дошкольном возрасте - 7-10 дней
2. В среднем дошкольном возрасте- 2-3 недели
3. В старшем дошкольном возрасте - 1 месяц

**К основным критериям адаптации ребенка к условиям детского сада относятся:**

- поведенческие реакции;
- уровень нервно-психического развития;
- заболеваемость и течение болезни;
- главные антропометрические показатели (рост, вес).



## Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

- 1) **Легкая адаптация:** ребенок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течение 1-2 недель;
- 2) **Средняя адаптация:** в течение всего периода настроение может быть неустойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременность, беспокойность сна. Этот период длится 20-40 дней;
- 3) **Тяжелая адаптация:** длится от 2 до 6 месяцев. Ребенок болеет, теряет в весе, появляются привычки: грызение ногтей, сосание пальцев и др.
- 4) **Очень тяжелая адаптация:** около полугода и более. Встает вопрос – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок.

**Успешная адаптация** ребенка к условиям детского сада во многом зависит от взаимных установок семьи и детского сада. Важно, чтобы родители были уверены в хорошем отношении педагога к ребенку; чувствовали компетентность педагога в вопросах воспитания; но главное – ценили его личностные качества (заботливость, внимание к людям, доброту).

Как бы мы ни готовили ребенка к детскому саду, все равно он, особенно в первые дни находится в состоянии стресса. Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

До 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.





## Типичные ситуации, с которыми сталкиваются родители, когда ребенок начинает ходить в детский сад (начало адаптационного периода)

**"НЕ ХОЧУ!"** Ребенок плачет, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это позволяет ребенку открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но "так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы". Ребенок, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно **хорошо адаптируется**, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их ребенка.

**ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ.** Ребенок начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: "неделя в садике - неделя (а порой и две) дома". Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция... Считая, что дело в конкретном садике, родители переводят ребенка в другой, в третий, но ситуация радикально не меняется. Почему? Чаще всего виноват не садик, а сама ситуация перехода ребенка к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, *физическое и психическое развитие ребенка взаимосвязаны, и организм ребенка иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями.* Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это "послушные" дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если адаптация для такого ребенка происходит сложно, организм дает эмоциям "передышку": ребенок болеет, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как ребенок пошел в садик, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее.

**ДОМА - КАПРИЗЫ, В САДИКЕ - УСПЕХИ.** "Удивительно, но мой сын в садике совершенно не такой, как дома. Мне даже обидно, ведь я дома так стараюсь, а он там гораздо лучше себя ведет, чем со мной. Во-первых, он там ЕСТ. Причем воспитательница говорит, что старается съесть первый и поднимает тарелку похвастаться! А дома я за ним бегаю с ложкой! Во-вторых, он сам ОДЕВАЕТСЯ! Дома может часами ходить в одном носке! Такое впечатление, что всеми плодами моего воспитания и моих усилий пользуются воспитатели в садике: я с ним дома борюсь, а там - "Какой у вас самостоятельный, развитый ребенок!". *Дело в том, что в садике ребенок часто видит именно то место, где его готовы воспринять таким, каким он себя ПОКАЖЕТ.*

Он пока не может постоянно БЫТЬ таким самостоятельным, целеустремленным и "взрослым", он набирается сил и выражает все свои тревоги и сомнения дома, маме, в виде капризов и непослушания, а в садик он приносит ту форму поведения, которая, как он считает, больше всего ценится в обществе. Он хочет общественного уважения! Скорее всего, скоро он сможет так же "достойно" себя вести и в других местах, а дома будет иногда безобразничать, отдыхая от тяжелой социальной роли "хорошего ребенка". *Однако важно понимать, что это непослушание ребенка именно с близкими людьми означает, что он старается приспособиться к обществу и тратит на это много сил.*

**ДОМА - "ХОРОШИЙ", В САДИКЕ - "УЖАСНЫЙ".** "По-моему, воспитательница предвзято относится к моему сыну. Каждый день она рассказывает мне, как он безобразно себя ведет, дерется, забирает у детей игрушки и т. д. Но этого не может быть: он очень послушный, вежливый мальчик! Мы всегда проводили с ним очень много времени, пока я не вышла на работу, я всегда объясняла ему, что можно и что нельзя. Он всегда спрашивает у меня разрешения, если хочет что-то взять! Я просто не понимаю, разве может так быть, что я вижу одно, а без меня происходит совсем другое?.."

Такое вполне возможно. Дело в том, что если родители очень много внимания уделяют правильному воспитанию, слишком контролируют ребенка, оберегают от принятия неверных решений, то ребенок трех-четырех лет, оставшись в садике без них, просто теряется. Он как бы остается без своей СОВЕСТИ, как говорит пословица - "без царя в голове", ведь его способность к самоконтролю еще не развилась, а дома его совестью и контролем были мама и папа.

*Оставшись один, ребенок пытается найти взрослого, который смог бы, как мама, помочь ему быть "правильным". Именно для этого он ведет себя вызывающе, этот вызов говорит: "Пожалуйста, обуздайте меня, укажите мне мои границы, ВЫДЕРЖИТЕ меня!"* Чаще всего доброжелательности окружающих взрослых помогает в скором времени ребенку поверить, что для того чтобы быть достаточно хорошим, вовсе не обязателен постоянный контроль взрослых. Успокоившись по поводу отсутствия постоянного постороннего контроля за собой, ребенок начинает чувствовать себя увереннее и лучше общаться как со взрослыми, так и со своими сверстниками.



## 2. Портрет ребенка, поступившего в детский сад

**1. Эмоции ребенка:** в первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки, встречи с незнакомыми детьми, новых воспитателей, а **главное**, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

**2. 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 друг с другом. 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.

**3. Познавательная активность:** первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций.

**4. Навыки:** Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок 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.

**5. Особенности речи:** у некоторых детей словарный запас скудеет или появляются "облегченные" слова и предложения. **Речь восстановится и обогатится**, когда адаптация будет завершена.

**6. Двигательная активность:** некоторые дети становятся "заторможенными", а некоторые — неуправляемо активными. Признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, в садике.

**7. Сон:** в первые дни ребенок будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают, или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду **обязательно нормализуется**.

**8. Аппетит:** в первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей и со стрессовыми реакциями.

**9. Здоровье:** Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма

# 3. Как подготовить ребенка к детскому саду

Для того, чтобы адаптация ребенка прошла менее болезненно, очень важно заранее - месяца за 3-4 заняться самостоятельной подготовкой ребенка к детскому саду.

## 1. Объясняем, что такое детский сад

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: “Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.”

## 2. Формируем позитивный настрой

Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

## 3. Рассказываем о том, что ждет ребенка в детском саду

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ - тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Задавая эти вопросы, вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность действий.

## 4. Честно говорим о возможных трудностях

Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: “Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: “Я хочу пить”, и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю”. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет

### **5. Участвуем в общении ребенка с детьми и воспитателями**

Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом.



### **6. Выбираем любимую игрушку**

Пусть малыш сам выберет себе в компаньоны любимую игрушку, с которой он сможет ходить в детский сад - ведь вместе намного веселее!

### **7. Сами готовимся к тому, что нужно будет расставаться с ребенком**

Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Все довольны, малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять - а где же в таком случае моя? Поэтому будет лучше для всех, если с первого же дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А опытные воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки.

### **8. Выбираем ритуал прощания**

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания - так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик.

### **9. Не колеблемся!**

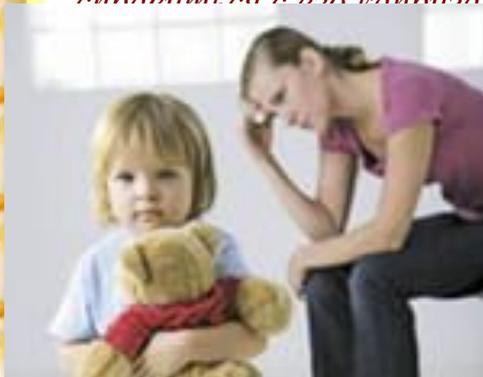
Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности детсадовского воспитания. Любые ваши колебания хитрый малыш сумеет использовать для того, чтобы остаться дома и помешать расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, для родителей которых детский сад является единственной альтернативой.

### **10. Не позволяем себе негативных высказываний, связанных с детским садом в присутствии ребенка**



## 4. Советы родителям

1. *Постарайтесь создать в семье дружескую атмосферу.*
2. *Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.*
3. *Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.*
4. *Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.*
5. *Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего ребенка.*
6. *Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.*
7. *Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потретесь носиками или что-нибудь подобное.*
8. *Положите ребенку в кармашек какую-нибудь памятную вещь, которая будет напоминать о вас и о том, как сильно вы его любите.*
9. *Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.*
10. *Четко дайте ребенку понять, что какие бы истерики он не закатывал, он все равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.*



**В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте его и целуйте. Удачи! Пусть ваш ребенок почувствует себя в детском саду членом дружного коллектива и получит новый толчок для развития.**

# Список литературы

1. Адаптация ребенка к ДОУ./ Автор-сост. Т.В.Иванова. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.
2. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации/ авт.-сост. Н.В.Соколовская. – Волгоград: Учитель, 2008. – 188 с.
3. Аксарина М.Н. Воспитание детей раннего возраста. – М.: Медицина 2007- 64с.
4. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. – Воронеж: Учитель, 2006- 36с.
5. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: практ. Пособие / Н.В.Кирюхина. – М.: Айриспресс, 2005. – 112 с.
6. Печора К.Л., Пантюхина Г.В. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях - М.: Владос, 2007 - 76с.

