

Адаптируемся вместе



Подготовила педагог-психолог
МДОУ д/с № 37 Охременко А.Е.

Что такое адаптация?

В общем плане под этим процессом понимают **приспособление индивида к новой среде и условиям**. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспособливаться к саду.

Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому саду. В первую очередь она требует от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается.

К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

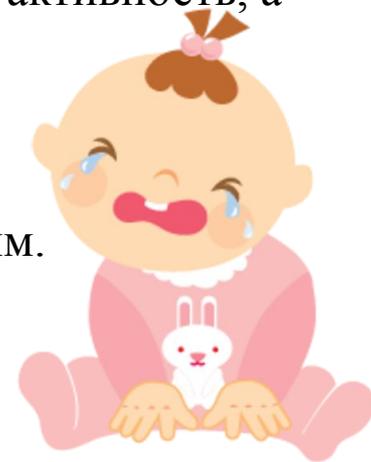
- **отсутствуют близости мамы с папой и прочие родственники;**
- **необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;**
- **нужно взаимодействовать с другими детьми;**
- **уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);**
- **малыш вынужден подчиняться требованиям**

чужих взрослых.



Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается *следующими состояниями:*

- **нарушенный сон** – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;
- **сниженный аппетит (или его полное отсутствие)** – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
- **регрессия психологических умений** – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
- **снижение познавательного интереса** – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
- **агрессия или апатия** – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;
- **понижение иммунитета** – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.



Лёгкая адаптация

Малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятшек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

- без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
- при обращении смотрит в глаза педагогам;
- способен озвучить просьбу о помощи;
- первым идёт на контакт с ровесниками;
- способен занять себя на короткий промежуток времени;
- с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
- адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;
- рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.



Адаптация средней степени

Адаптационный период длится не менее **1,5 месяцев**. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако еще рано говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив. При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

- с трудом расстается с матерью, плачет немного после разлуки;
- при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
- общается со сверстниками и воспитателем;
- придерживается озвученных правил и распорядка;
- адекватно реагирует на замечания;
- редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.



Тяжелая адаптация

Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от **2 месяцев до нескольких лет**. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения. Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:

- **нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;**
- **слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;**
- **неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг);**
- **отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;**
- **нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;**
- **агрессивность либо замкнутость.**



Как адаптировать ребёнка к детскому саду?

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки. Вот почему родителям следует знать, чему желательно научить ребёнка, отправляющегося в ДОУ.

6 полезных умений для детсадовца

1. Самостоятельно одеваться и раздеваться. В идеале, к посещению детского сада детки должны уметь одевать и снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания.

2. Пользоваться ложкой/вилкой. Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.



3. Проситься и ходить на горшок. Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить в горшок существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.

4. Воспринимать разную пищу. Для многих деток характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к садиковскому. Тогда завтраки и обеды в ДОО не станут напоминать войну между детьми и воспитателями.

5. Общаться со взрослыми. Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.

6. Играть с детьми. Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.



Рекомендации по облегчению процесса адаптации

1. *Не следует сразу отдавать ребёнка на целый день.* Лучше всего осуществлять постепенный переход от привычного режима к изменённым условиям, то есть отдавать малыша сначала на пару часов, а уже затем увеличивать срок пребывания в садике.

2. Обязательно *проявляйте искренний интерес* к тому, чем занимался ребёнок в ДОО. Если он что-то слепил, нарисовал, поклеил, следует его похвалить и поставить поделку на полочку.

3. *Изучайте любую информацию*, которую предоставляет воспитатель или психолог дошкольного учреждения. Обычно в группе устанавливается папка передвижка «Адаптация ребёнка в детском саду» или стендовые консультации.



5. Не переживайте особо, если ребёнок после садика кажется уставшим или осунувшимся. Разумеется, чужие люди, новые знакомства – это серьёзный стресс для детского организма. Пусть *малыш отдохнёт и выспится*.

6. Чтобы малыши поскорее адаптировались, необходимо *ограничить повышенные эмоциональные нагрузки*. Психологи советуют отказаться от посещения массовых развлечений; мультики и просмотр различных изображений, видео также нужно ограничить.

7. Если у малыша имеются определённые *психоэмоциональные или физиологические особенности* (гиперактивное поведение, проблемы со здоровьем), об этом необходимо сообщить педагогическому и медицинскому коллективу.

8. Слезы и истерики – это «презентация», рассчитанная на маму. Именно поэтому специалисты советуют *папам провожать ребёнка* в детский сад, поскольку сильный пол обычно строже реагирует на подобное манипулятивное поведение.

Обеспечьте ребёнку спокойную семейную обстановку во время адаптационного процесса. Выражайте всячески своё расположение новоиспечённому дошкольнику: целуйте, обнимайте!



Основные ошибки родителей в период адаптации

1. Сравнение с другими ребятами. Адаптируемся мы все по-разному. Вот почему не следует сравнивать малыша с его ровесниками, которые гораздо быстрее привыкают к детскому коллективу и воспитателю;

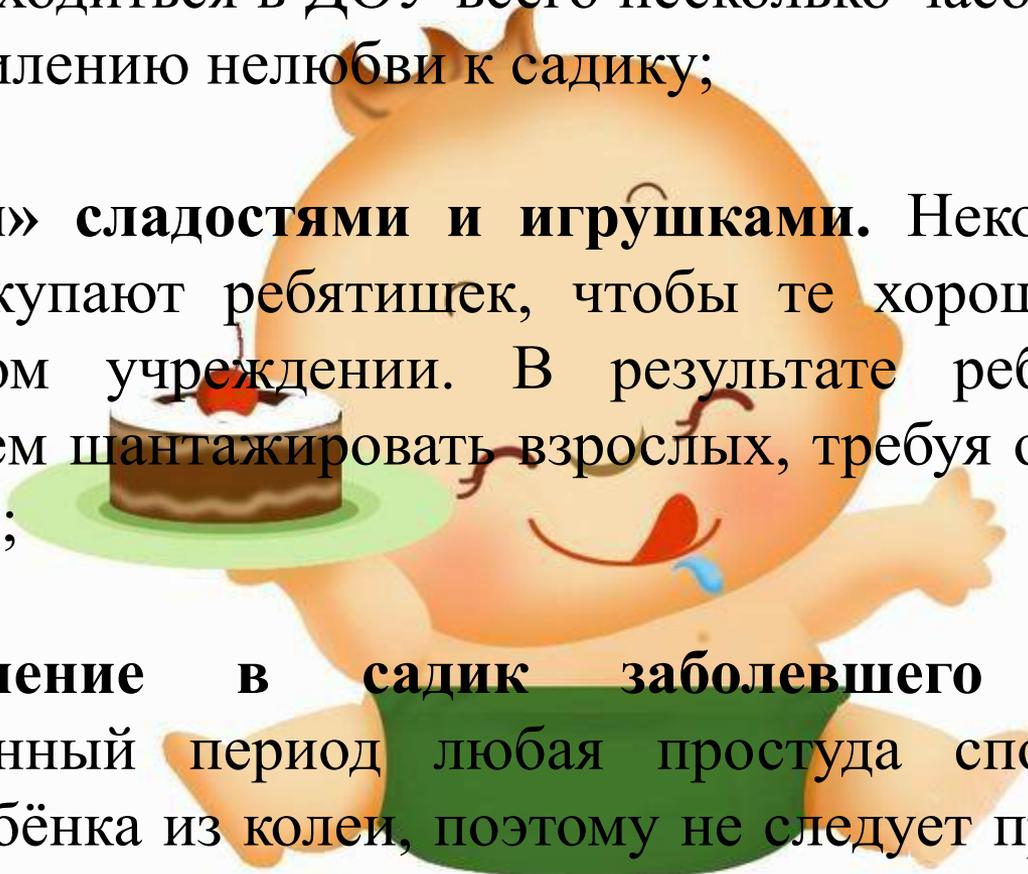
2. Обман. Не нужно обещать ребёнку, что вы заберёте его через часик, если планируете вернуться только в вечернее время. Подобные родительские обещания приведут к тому, что малыш будет ощущать себя преданным;



4.Наказание садиком. Не следует наказывать ребёнка более длительным пребыванием в дошкольном учреждении, если он привык находиться в ДООУ всего несколько часов. Это приведёт лишь к усилению нелюбви к садiku;

5.«Подкуп» сладостями и игрушками. Некоторые мамы и папы подкупают ребятшек, чтобы те хорошо себя вели в дошкольном учреждении. В результате ребёнок будет в дальнейшем шантажировать взрослых, требуя от них гостинцы ежедневно;

6.Отправление в садик заболевшего малыша. В адаптационный период любая простуда способна надолго выбить ребёнка из колеи, поэтому не следует при недомогании отводить дошкольника в садик, иначе существует риск усилить симптоматику недуга.



Детский сад и адаптация – понятия часто неразрывные, поэтому не следует воспринимать привыкание к ДООУ в качестве какого-то абсолютного зла и негатива. Наоборот, подобный процесс достаточно *полезен* для ребёнка, поскольку *готовит его к будущим переменам в жизни* – школе, институту, семейным отношениям.

Обычно малыш привыкает к садику за *пару-тройку месяцев*. Но если детское состояние со временем не стабилизируется и возникают всё новые психологические проблемы (агрессия, тревожность, гиперактивность), следует обязательно пообщаться с психологом по поводу дезадаптации.

Если же проблема никак не решается, возможно, стоит рассмотреть вопрос о более позднем посещении детского сада.

Удачной адаптации!



Спасибо за внимание!

