

# Адаптация ребенка к детскому саду

**Адаптация в детском саду** – это процесс привыкания ребенка к новым условиям его жизни: помещение, распорядок дня, педагоги и другие дети вокруг. В детском саду новые требования и правила, к которым нужно также постепенно привыкать. Некоторые дети адаптируются очень легко – без слез бегут в группу. Играют, веселятся и не хотят уходить домой. Другие – никак не могут оторваться от мамы. Не отпускают ее, громко плачут и боятся заходить в группу. Какой будет адаптация в детском саду – зависит от родителей, воспитателей и самого ребенка.

## **Существует три фазы адаптации:**

**1. Острая фаза, или период дезадаптации,** когда у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения аппетита и сна, нежелание ходить в детский сад.

**2. Собственно адаптация** – в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, поведение постепенно нормализуется.

**3. Фаза компенсации** – дети начинают вести себя спокойно, эмоциональное состояние положительное.

Период адаптации может длиться от 2 недель до 3-4 месяцев. После длительных перерывов процесс адаптации у ребенка может начаться заново.

## **Причины тяжелого привыкания к детскому саду**

На привыкание к детскому саду влияют разные факторы:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения,
- наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание при укладывании),
- неумение занять себя игрушкой,
- несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков,
- возраст ребенка,

- состояние здоровья и уровень развития ребенка (здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности адаптации),
- индивидуальные особенности (одни дети вначале привыкают трудно, затем поведение нормализуется, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, а в последующие плачут, плохо едят, спят и т.д.),
- биологические факторы (токсикозы и заболевания матери во время беременности, осложнения при родах и заболевания в первые три месяца жизни, а также частые заболевания до поступления в детский сад),
- уровень тренированности адаптационных механизмов (малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия – посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.д., легче привыкают к дошкольному учреждению).

Однако *основной причиной тяжелого привыкания* является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми. Особенно страдают те дети, опыт которых был сужен до минимума (мама-ребенок, бабушка-ребенок), ограничен рамками семьи. Таким детям трудно знакомиться с новыми людьми, устанавливать с ними контакт. Чем уже был круг общения до поступления в детский сад, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем.

Когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться. Такой ребенок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, тянется к воспитателю.

На каждые 100 детей приходится 2-3 случая длительной, осложненной адаптации к условиям детского сада. Как правило, это единственные дети в семье или часто болеющие.

### **Как облегчить привыкание ребенка к детскому саду?**

Еще до поступления в детский сад необходимо готовить ребенка к *общению с другими детьми и взрослыми*. Посещать с ним детские площадки, пригла-

шать домой и самим ходить в гости к людям, у кого есть дети, обучать детей играм со сверстниками.

Ребенку будет легче привыкнуть к садику, если у него сформированы *элементарные навыки самообслуживания*: он умеет самостоятельно есть, пользоваться горшком и т.д. Если он еще на грудном вскармливании и не может без соски, это значительно осложнит адаптацию.

Необходимо *заранее подготовить ребенка к мысли о необходимости посещать детский сад*. Примерно за 2-4 недели, как он начнет ходить туда, расскажите ему о детском саде, что ему там может быть интересно, чему он там сможет научиться. Сводите его туда, чтобы он узнал, что это такое, познакомьте с воспитателями, погуляйте вместе с детьми. Сообщите о своем решении с радостью, скажите, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад. Не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни, усиливая его тревогу.

*Создавайте положительный образ детского сада*. Нельзя пугать садиком: «Вот увидишь, воспитательница заставит тебя слушаться. Если ты не будешь спать, я оставлю тебя ужинать в саду» и т.д. Не высказывайте ребенку сожаления о том, что приходится отдавать его в детский сад. Необходимо подчеркивать, что ему бояться нечего, никто его не обидит. Если вы будете показывать свое беспокойство и тревогу, то это только усилит его неуверенность.

*Накануне* напомните ребенку, что завтра он идет в группу, и ответьте на его вопросы. Скажите, что вы обязательно пойдете вместе с ним.

*Приучайте его к детскому саду постепенно*. Лучше согласовать время с воспитателем и в первое время приводить его лишь на несколько часов на утреннюю прогулку и забирать до обеда или приходиться в вечернее время, когда часть детей уже ушли домой и воспитатель может больше уделять ему внимания. Постепенно вы увеличите время пребывания и будете приходиться за ним после обеда, затем оставите на сон, на полдник. Если не возникает осложнений, через 2 недели можно перейти на обычный режим. Не стоит затягивать процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.

Малышу *можно взять в садик* из дома какую-то игрушку, этот знакомый, близкий предмет будет успокаивать его, связывать его с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним. Расспрашивайте ребенка, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Так ребенок опосредованно от лица игрушки расскажет вам о себе.

Когда будете уходить, обязательно *попрощайтесь с ним*. Иначе ребенок не сможет сосредоточенно заниматься чем-то, поскольку будет постоянно оглядываться, проверяя, тут ли его мама. Не забудьте заверить, что вечером вернетесь за ним, чтобы пойти вместе домой.

Родителям часто бывает трудно выдержать слезы ребенка при расставании. Главная трудность здесь – *не поддаваться на провокации малыша*. Ребенок должен знать, чувствовать с первого дня, что выбора у него нет – посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он станет направлять на поиск чего-то положительного для себя в этой ситуации. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенное время. Сократите момент прощания. Если вы задержитесь, он начнет жалеть себя. Когда вы уйдете, он отвлечется в новой обстановке. Как правило, ребенок быстро успокаивается после ухода родителей. Можете создать *ритуал прощания*, например, заранее договоритесь с ребенком о том, что вы помахаете ему в окно, так ему проще будет отпустить вас. Хвалите его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

*Забирать малыша в первые дни лучше маме*. Причем, по крайней мере, в первые недели нужно стараться приходить за ним пораньше, не опаздывать. Если все остальные дети уже разошлись по домам, то ребенок может почувствовать себя забытым. Поэтому на следующий день он, возможно, не захочет отпускать вас от себя.

*Общайтесь с воспитателями*, спрашивайте о самочувствии и состоянии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Обязательно предупредите, если у него есть какие-то привычки или аллергия. Интересуйтесь его

успехами. Хороший контакт с воспитателями – тоже залог хорошего самочувствия ребенка в детском саду.

### **Как вести себя дома, когда ребенок привыкает к детскому саду**

Полная адаптация ребенка к детскому саду обычно наступает через 2-3 месяца. В течение этого периода надо быть очень внимательными, чтобы у ребенка не сложилось впечатление, что с его прежней, додетсадовской жизнью покончено навсегда.

В период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным. У него может ухудшиться сон, аппетит. Надо проявить особое внимание и чуткость к малышу. Режим в семье должен быть щадящим, необходимо компенсировать возможное недосыпание и недоедание ребенка в дошкольном учреждении. Ребенку постарше по выходным дням можно разрешить самому составлять себе меню.

Проявляйте интерес к его делам в детском саду. Узнайте, что было за день хорошего, что не очень удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового. Внимательно слушайте все, что он вам будет рассказывать о садике. Храните его рисунки или поделки, которые он приносит домой.

Если ваш ребенок захочет отнести воспитательнице свой рисунок, поддержите это желание. Если ему захочется привести домой своего маленького друга по детскому саду, считайте, что для вашего ребенка уже нет большой разницы между его жизнью дома и жизнью в саду. Отныне одна продолжает другую. Радуйтесь этому.

Из детского сада ребенок возвращается переполненным впечатлениями. Поэтому в доме нужно создать такую обстановку, чтобы он побыл наедине с самим собой, отдохнул. Ему нужно и общество родителей, которых он не видел весь день. Постарайтесь уделить ему внимание – несмотря на всю занятость: почитайте книжку, поиграйте в тихую игру, пусть он просто посидит на коленях у мамы или папы, поговорит о чем-то сокровенном. Если ребенок получает внимание и любовь, если ребенок счастлив дома, то он будет счастлив и в садике.

## **Готовы ли родители отдать ребенка в детский сад?**

Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители. Если через 2 недели ребенок продолжает плакать перед уходом в сад, возможно, он еще не «созрел» для садика, может быть его отдали слишком рано. А может быть, родители еще не «созрели» для расставания с малышом и своими тревогами затрудняют адаптацию ребенка. Поэтому взрослым членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу.

Необходимое условие успешного протекания этого периода – отказ от чувства вины. Если у вас есть малейшие колебания, ребенок их почувствует, и ему будет еще труднее расставаться с вами.

Если вы сумеете справиться со своими тревогами и будете с доверием относиться к тем людям, которые находятся с вашим ребенком, шансов, что он будет комфортно чувствовать себя в детском саду, будет гораздо больше. Ведь это только начало формирования адаптационных механизмов ребенка, которые он будет использовать при переходе в другую группу в случае переезда, при поступлении в школу и в своей взрослой жизни.

Доверяйте себе и миру! Давайте ребенку послание, что мир безопасен и интересен, и тогда ваш ребенок будет расти здоровым и счастливым!

Педагог-психолог

Швец Н.В.