

Тема 3. АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА К ДЕТСКОМУ САДУ

План

1. Степени и виды адаптации ребенка
2. Факторы, влияющие на адаптацию ребенка
3. Как подготовить ребенка к детскому саду

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Адаптация к детскому саду - это приспособление не только организма, но и психики ребенка. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать садик, ведь все меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь буквально врываются следующие изменения: новый режим дня, отсутствие родных рядом; необходимость постоянного контакта со сверстниками; необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку; резкое уменьшение персонального внимания.

Поведение ребенка в период адаптации поначалу пугает родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли он вообще привыкнуть? Закончится ли когда-нибудь этот “ужас”? С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, являются *типичными* для всех детей в период адаптации. В это время почти все мамы думают, что именно их ребенок “несадовый”, а остальные малыши якобы чувствуют себя лучше. Но это не так.

Можно выделить **три степени адаптации** в детском саду: легкую, среднюю и тяжелую. Какая из них будет происходить с конкретным ребенком, зависит от многих факторов: отношений в семье, педагогических умений воспитателей, характерологических особенностей самого ребенка.

ЛЕГКАЯ СТЕПЕНЬ

Легкая адаптация к детскому саду проходит в короткие сроки: в **течение 2-4 недель** малыш привыкает к садику, не боится туда идти и с радостью отправляется в группу. О такой степени адаптации можно судить по следующим признакам:

- малыш спокойно заходит в детский сад и группу, без плача и истерик;
- с радостью общается с воспитателями, не прячется от них, не боится смотреть им в глаза, может спокойно сказать им о своей потребности в данный момент;
- успешно взаимодействует с детьми в группе;
- адекватно реагирует на словесные поощрения или порицания со стороны педагогов;
- если уже умеет говорить, то эмоционально рассказывает родителям о том, что сегодня происходило в садике.

СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ

Средняя адаптация ребенка в детском саду затягивается на более длительное время – **до 6-8 недель (1.5 месяца)**. Малыш при этом плачет или злится, когда идет в детский сад, не всегда хочет отправляться в группу, но тем не менее привыкает к новой жизни, хоть и медленно. На такой уровень адаптации указывают признаки:

- ребенок мало ходит в сад и часто болеет;
- тяжело расстается с мамой, не хочет ее отпускать, плачет некоторое время после ее ухода из сада;
- через короткое время успокаивается и начинает играть с другими детьми;
- принимает пищу, спокойно спит;
- адекватно реагирует на положительные и отрицательные высказывания педагога о его поведении и действиях.

ТЯЖЕЛАЯ СТЕПЕНЬ

Тяжелая адаптация в детском саду характерна детям с высокой чувствительностью, низким уровнем социализации или повышенной агрессивностью. Привыкание в этом случае может длиться **от двух месяцев до нескольких лет**, иногда малыши так и не приспосабливаются к детскому учреждению и родителям приходится забирать его на домашнее воспитание. Такая степень адаптации встречается достаточно редко. Признаки, по которым можно ее определить:

- отсутствие контакта с воспитателями и сверстниками более, чем в течение двух месяцев;
- плач, ступор или агрессия длительное время после ухода родителей – более часа;
- отказ от принятия распорядка детского сада: не ест, не спит, не участвует в развивающей и образовательной деятельности, не играет с детьми;
- слезы, испуг или агрессия в ответ на слова педагогов.

Встречаются ситуации, когда малыш и мать превращаются практически в единый организм. Из-за этого адаптация ребенка в детском саду может существенно усложниться, также повышается вероятность полной дезадаптации. В идеале необходимо приучать малыша к родительскому отсутствию последовательно и заблаговременно, понизить психоэмоциональную зависимость ребенка от мамы.

Способы преодоления тяжелой адаптации заключаются в своевременном обращении к психологу, постоянном контакте с ребенком и воспитателями. Иногда полезно взять паузу в посещении ДОО на 1-2 месяца.

В зависимости от того, какая у ребенка степень адаптации к детскому саду, родителям и педагогам необходимо выстраивать свои пути взаимодействия с малышом: одного нужно просто поддержать, другого – подбодрить, третьего – пожалеть.

ВИДЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ

Виды адаптации в детском саду также бывают разные в зависимости от того, какую стратегию поведения избирает ребенок. Одни сначала долго плачут, а через пару недель с радостью идут в группу, другие – сначала с энтузиазмом включаются в занятия и игры, а через некоторое время – никак не могут отпустить маму из раздевалки. То, какая адаптация будет у конкретного ребенка, зависит от его индивидуальных особенностей.

АКТИВНАЯ

Адаптация к детскому саду этого вида встречается наиболее часто. Ребенок в первые две-три недели чувствует беспокойство: переживает, когда идет в сад, плачет при расставании с родителями, грустит о том, что завтра – снова нужно идти к ребятам. Но в скором времени слез становится меньше, малыш начинает чувствовать себя в безопасности, все более уверенно идет на контакт с воспитателями и ребятами.

ПАССИВНАЯ

Такая адаптация ребенка к детскому саду часто остается незамеченной родителями. Дело в том, что в садик ребенок ходит практически без проблем: не закатывает истерик, не рыдает в раздевалке, не цепляется за маму. Но у него портится сон и аппетит, повышается утомляемость, капризность по вечерам. Эти симптомы проходят через несколько недель и состояние ребенка улучшается.

ОТЛОЖЕННАЯ

Адаптация ребенка в детском саду этого вида обычно сильно разочаровывает родителей. В первые 2-3 недели малыш, кажется, успешно идет в сад: не льет слезы, не отказывается от сна и еды, отлично контактирует с участниками образовательного процесса. Но однажды наступает день, когда ребенок ведет себя так, как вели себя на начальных этапах дети с активной адаптацией: рыдает, никак не отпускает маму, не хочет идти в садик, не желает общаться с педагогами и играть с детьми. Дальнейший процесс обычно проходит по типу активной адаптации детей к детскому саду.

ПРОВАЛЕННАЯ

Этот вид предполагает, что ребенок так и не смог привыкнуть, или период адаптации в детском саду затянулся на годы. Малыш не успокаивается с воспитателями и ребятами после ухода родителей, не соблюдает режим учреждения, не участвует в играх и занятиях, отказывается от еды и сна в детском саду. Это состояние чаще всего перетекает и в школу: первоклассник очень тяжело привыкает к новой роли.

От того, как прошла адаптация в детском саду, зависит дальнейшая жизнь ребенка. Это определяет, как он будет устанавливать контакты, взаимодействовать с людьми, будет ли он самостоятельным, уверенным в себе, или тревожным, безынициативным.

2. Факторы, влияющие на адаптацию ребенка

Анализ адаптации ребенка к условиям детского сада показывает, что она зависит сразу от нескольких факторов.

К таким факторам следует отнести:

Возраст ребенка

Адаптация к детскому саду детей раннего возраста происходит по-разному:

- В годовалом возрасте малыш очень сильно привязан к маме, не самостоятельный, иногда еще даже не умеет ходить. Эти крохи переносят разлуку очень тяжело, долго не могут успокоиться после маминого ухода. Имеют недостаточно сформированный иммунитет, поэтому болеют еще более часто, чем более старшие ребята.

- Адаптация к детскому саду в 2 года обычно проходит более успешно. Ребенок уже более самостоятельный, окружающий мир постепенно становится для него более интересным, чем мама. Поэтому чаще всего ребенок быстро привыкает, включается в режим и взаимодействие с воспитателями.

- Адаптация к детскому саду в 3 года может быть разной в зависимости от того, пережил ли уже ребенок главный кризис этого возраста. Если этот период уже прошел или еще не успел начаться, то привыкание происходит легко и быстро: малышу интересен окружающий мир, постепенно формируется желание взаимодействовать со сверстниками, уже достаточно отделился от мамы. Если же привести ребенка в учреждение в период кризиса, то адаптация в детском саду в 3 года может затянуться, так как на внутреннее негативное состояние накладывается стресс, связанный с поступлением в садик.

Состояние здоровья

Как проходит адаптация в детском саду, зависит также от того, здоров ли малыш. Если у ребенка есть какие-либо соматические заболевания при поступлении в группу, то привыкать он будет сложнее: помимо стресса от незнакомой обстановки, он испытывает физическое недомогание.

Тяжелая адаптация ребенка в детском саду будет в том случае, если он имеет психические или неврологические нарушения – например, не переносит громких звуков или панически боится контактов с чужими людьми. Если у малыша есть какие-либо хронические заболевания или особенности развития, то об этом лучше сразу сообщить воспитателям, чтобы они могли создать для него подходящие условия.

Степень умственного развития

Если ребенок не будет успевать за обучающей программой детского сада, у него возникнут трудности с коммуникацией и взаимодействиями.

Одаренным детям часто бывает скучно со сверстниками, они не могут найти с ними общий язык, им неинтересно друг с другом взаимодействовать. Поэтому у детей с очень высоким уровнем

психического развития происходит поздняя адаптация к садику, они долго приспосабливаются к непохожим на них детям.

Уровень общительности

Если ребенок до поступления в учреждение очень мало общался с другими детьми и взрослыми, не оставался ни с кем, кроме мамы и папы, не посещал детских площадок, то привыкнуть к детскому саду ему будет сложнее. Большое количество других детей вокруг, недостаток внимания со стороны взрослых в детском саду могут привести его в состояние стресса.

Когда в садик приходит ребенок, имеющий опыт взаимодействия с любимыми детьми, легко идет с ними на контакт и умеет договариваться хотя бы на самом простом уровне, то его привыкание к садику, скорее всего, произойдет быстро и легко.

Состав семьи

Адаптация ребенка раннего возраста в детском саду иногда зависит от того, с кем живет ребенок. Сложнее всех обычно бывает тем малышам, которые являются единственным ребенком в семье или живут с одним родителем: у них очень крепкая психологическая связь, ребенку очень трудно оставаться одному в незнакомом месте, в окружении чужих людей.

Дети, проживающие в больших семьях, где они привыкли оставаться с разными взрослыми, взаимодействовать с братьями и сестрами, в детский сад, скорее всего, пойдут без серьезных адаптационных проблем. Но бывает и иначе: слишком активный ребенок из маленькой семьи устает от одиночества и с радостью бежит в детский сад, а малыш, испытывающий недостаток внимания в многодетной семье, труднее привыкает к большой группе детей.

3. Как подготовить ребенка к детскому саду

Как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду?

Один из самых важных моментов – это **самостоятельность** в как можно больших сферах его жизни. Чем больше ребенок научится делать, тем легче будет в саду и ему самому, и воспитателям.

- *Самостоятельно одеваться и раздеваться*, хотя бы частично. Если ребенок научен делать это с минимальной помощью, то ему не придется сидеть и ждать, когда его переоденут, никто не будет ругать его за несамостоятельность, он будет учиться нести ответственность за свои вещи.
- *Самостоятельно есть*. Умение держать ложку и доносить еду до рта малыш должен освоить до того, как пойдет в детский сад. Иначе он рискует оставаться голодным в течение всего дня или ему придется ждать, пока до него дойдет очередь и его покормят.
- *Отказ от подгузников*. Хорошо, если к поступлению в детский сад малыш может каким-либо словом сообщить взрослым о своей потребности сходить в туалет. В этом случае у него в шкафчике будет минимум мокрых штанишек к приходу родителей.

- *Взаимодействовать с детьми и со взрослыми.* Никого не бояться, не обижать, уметь договариваться на простом уровне. Общение в детском саду – неизбежно, а при отсутствии умений возникают серьезные проблемы с коммуникацией и адаптацией.
- *Есть разную еду.* Трудно привыкнуть к детсадовской пище тем детям, кто привык питаться только едой пюреобразной консистенции или полуфабрикатами.

Рекомендации для родителей как облегчить расставание с ребенком

- Придумать свой ритуал прощания, который будет вселять в него уверенность в том, что мама обязательно вернется. Это может быть любое простое действие: фраза «я тебя люблю», поцелуй в нос или крепкое рукопожатие. Всегда. Оставляя малыша с кем-либо из других взрослых, производить одно и то же действие, чтобы ребенок его запомнил. Прощаясь таким способом, ребенок будет более легко расставаться с мамой в раздевалке ДОУ.
- Примерно за полгода до того, как пойти в сад, начать привлекать к общению с ребенком других взрослых, чтобы у него появился опыт расставания с мамой и взаимодействия с другими взрослыми. Можно начать с их общения в присутствии мамы, а затем начать отлучаться на все более длительное время.
- Постепенно оставлять малыша одного в комнате, пока мама находится вне зоны его видимости. Иногда стоит предложить ему самостоятельно поиграть, без участия взрослых – этот навык также понадобится в детском саду.
- Стараться формировать положительную самооценку и представления ребенка о себе: говорить ему, какой он умный, самостоятельный, веселый и общительный. При этом необходимо избегать высказываний о том, что ребенок нелюдิมый, капризный или сердитый.

НЕНУЖНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- Никогда не уходить от ребенка в тот момент, когда он отвлекся. В этой ситуации он сильно пугается, что мама исчезла неизвестно куда. В следующий раз он будет всеми силами стараться не отпустить маму от себя ни на шаг.
- Не пытаться оставить ребенка одного дома, отправившись даже в магазин, располагающийся в соседнем доме. Во-первых, это повысит у малыша уровень тревожности, а во-вторых, он и за несколько минут может попасть в опасность в собственной квартире.
- Не нужно каждый раз после расставания покупать малышу вкусное или игрушки: если у него закрепится понимание, что после разлуки его ждет что-то материальное, подобные покупки придется делать каждый день, когда ребенок пойдет в детский сад.

Как подготовить ребенка к детскому саду

Рассказывайте ребенку как можно больше хорошего о детском саде, о том как интересно будет играть с игрушками, с другими детьми. Прогуливайтесь около детского сада, изучайте, что делают дети на прогулке, во что играют. Расскажите ему о праздниках в детском саду. Попытайтесь увлечь его рассказами об интересной для него детской деятельности (рисование, пение, танцы).

Поддержите ребенка в том, что он взрослый и будет ходить в детский сад как большой.

Что делать когда ребенок уже начал ходить в детский сад

Если ребенок уже пошел в детский сад, то

Во - первых , не следует оставлять ребенка в первые дни на весь день в детском саду. Это может утомить ребенка.

Лучше, если привыкание начнется с совместных прогулок: во время них малыш успеет познакомиться с воспитателем и ребятами на нейтральной территории, находясь рядом с мамой. Поняв, что воспитатель – это безопасный, знакомый для мамы человек, в группу к нему кроха пойдет легче. Отправившись в группу, начинать необходимо с двухчасового пребывания. Постепенно время можно увеличивать, но не форсировать события. Это касается адаптации к детскому саду в любом возрасте – и в 2, и в 4 года.

Во-вторых, важно проявлять искренний интерес к тому, что ребенок делал в детском саду, как прошел его день. Даже если малышу 2 года, адаптация ребенка к детскому саду будет проходить легче, если он увидит, что мама действительно проявляет участие в его новой жизни.

В-третьих, регулярно поддерживать контакт с воспитателями, чтобы легко понимать, как проходит адаптация в детском саду. Они ведут специальные карты развития, по которым виден прогресс привыкания.

В-четвертых, особенно для тех детей, у которых есть проблемы адаптации к детскому саду, стоит ограничить на период привыкания сильные эмоциональные переживания, как отрицательные, так и положительные.

В пятых, если ребенок очень привязан к матери, то будет лучше если его в детский сад будет провожать отец.

Родителям тоже приходится адаптироваться к саду: расставаться с малышом, который долгое время был только дома, переживать за состояние ребенка. Чем спокойнее будут себя вести и чувствовать мамы и папы, тем скорее малыш почувствует себя в безопасности в стенах ДОУ.

ОШИБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСАДУ: ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Иногда мамы и папы, стремящиеся помочь своему малышу, допускают ошибки, которые делают адаптацию в детском саду сложной. Что не стоит предпринимать в этот сложный период?

- Сравнивать своего ребенка с другими, тем более – вслух. У всех детей разные уровни адаптации к детскому саду. Одни спокойно расстаются с родителями и играют, другие – плачут, не желая их отпускать. И тот, и другой вариант являются нормальными, поэтому нет смысла сравнивать. Этим можно лишь нанести ребенку обиду.
- Обманывать. По рекомендациям психологов, в период адаптации к детскому саду не стоит говорить ребенку, прощаясь, что мама лишь сходит в магазин на 5 минут, и вернется, если в планах оставить его на более длительное время. В этом случае родители подрывают доверие ребенка, он чувствует, что его предали.
- Наказывать детским садом, оставляя там на более длительное время за какой-либо проступок. Любовь к садику в этом случае будет только слабеть. Памятки родителям по адаптации обычно советуют, наоборот, говорить об учреждении только хорошее и убеждать малыша, что ходят туда только самые замечательные дети.
- Подкупать материальными предметами: игрушками или чем-то вкусным за то, что кроха побудет в саду. Есть риск, что в будущем ребенок будет шантажировать родителей, ежедневно требуя от них подкрепления.