

### Рекомендации родителям по адаптации к детскому саду

Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

**Что же дает посещение детского сада ребенку?** Прежде всего — **возможность общения**. И в первую очередь общения со сверстниками. Поскольку начиная с трехлетнего возраста ребенок нуждается в общении с другими детьми. А опыт общения с воспитателями поможет ему в дальнейшем избегать трудностей в общении с учителями. Ребенок узнает, что, помимо близких взрослых, есть и другие взрослые, к мнению которых нужно прислушиваться. В детском саду дети более четко усваивают, что есть определенные правила «человеческого общежития» и учатся соблюдать их.

В детском саду ребенок получает **возможности для интеллектуального и физического развития**. С ним проводятся специальные занятия — лепка, рисование, пение, аппликация, конструирование, развитие речи, физкультура, ознакомление с социальной действительностью, основы математических представлений и т.п., которые действительно способствуют развитию ребенка. К тому же на этих занятиях ребенку часто бывает по-настоящему интересно.

Одним из несомненных плюсов посещения детского сада является **приобретение самостоятельности**. Приучение к ежедневной зарядке, чистке зубов, уборке своей кровати и наведению порядка после игры — посильная помощь не только маме, но и себе самому. Немаловажны и приобретаемые ребенком навыки самостоятельного одевания и раздевания, которые прививаются буквально через четыре месяца пребывания в детском саду.

**Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период.** Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в ДОО. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. Адаптация (от лат. «приспосабливаю») — сложный процесс приспособления организма к новым условиям, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем организма. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития.

У некоторых малышей в период адаптации нарушаются сон (не могут заснуть, сон кратковременный и быстрый), аппетит (в детском саду много новых блюд), пропадают ранее приобретенные навыки (например, ребенок становится нечистоплотным, наблюдается временная потеря речи, тяжелые психические переживания: плачут, зовут маму, прячутся от детей).

*Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.*

1 — 16 дней — легкая;

16—32 — адаптация средней тяжести;

от 32 до 64 дней — тяжелая.

**Легкая адаптация.** Поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников). Речь может затормаживаться, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. Заболеваемость не более одного раза, без осложнений.

**Средняя адаптация.** В этот период сон и аппетит восстанавливаются через 20—40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние его нестабильно в течение месяца, наблюдается плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким — эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Заболеваемость не более двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) — в течение двух недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

**Тяжелая адаптация.** Ребенок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, могут возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребенка направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик, агрессивно-разрушительные реакции, двигательный протест), либо отсутствует активность при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Имеет место задержка речевого развития. Заболевания — более трех раз, длительностью более

десяти дней. Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться рост и прибавка в весе.

#### **Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:**

возраст ребенка;  
состояние здоровья;  
уровень развития;  
умение общаться со взрослыми и сверстниками;  
сформированность предметной и игровой деятельности;  
приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

#### **Причины тяжелой адаптации к условиям ДОО:**

отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада;  
наличие у ребенка своеобразных привычек;  
неумение занять себя игрушкой;  
несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков;  
отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми и взрослыми.

#### **Типичные ошибки родителей**

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша — это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость — нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, — это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

В первое время когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Еще одна ошибка родителей — пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОО, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно дольше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, — это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению — это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

**Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОО?** Рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Подробно описать режим детского сада, чем ребенок там будет заниматься. Ваш рассказ поможет ему почувствовать себя увереннее и спокойнее, когда он пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

1. Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДОО.
2. В первые дни не следует оставлять малыша больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОО.
3. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел 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.

4. Если ребенок плачет, стоит взять его на руки, успокоить — вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых недавно было намного больше.
5. Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую он наденет утром.
6. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
7. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми: обращать его внимание на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
8. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.
9. Помогать ребенку разобраться в игрушках: использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в совместную игру.
10. Учитывать обращение к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего ребенка.
11. Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.