

**Консультация
педагога-психолога
для родителей
адаптации детей
к условиям детского сада
подготовила педагог-психолог
Апресян Е.М.**



Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Даже взрослым необходимы время, силы,

помощь и поддержка в период привыкания к новой работе, новому окружению, жизни в новом городе. А детям любого возраста тем более очень непросто начинать посещать детский сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

Что же меняется в привычной и такой знакомой жизни ребёнка:

- появляется четкий режим дня;
- рядом нет родных и близких людей;
- ребёнок постоянно вынужден контактировать со сверстниками;
- необходимо слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- внимания персонально к ребёнку становится намного меньше.

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2-3 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. В целом психологи отводят на адаптацию ребёнка к детскому саду **до 6 месяцев**. Если за этот период ребёнок не адаптировался, возможно, ему пока рано ходить в детский сад или же он просто «несадовый ребёнок».

Такое тоже бывает, и это не страшно.

Давайте, попробуем разобраться, что происходит с ребёнком, когда его начинают водить в детский сад, и почему он начинает вести себя не так, как раньше.

Первое время почти все малыши испытывают от посещения детского сада, в основном, отрицательные эмоции. Они могут быть более плаксивы и встревожены даже дома.

С чем это связано, и что же малыш чувствует?

Ребенку может быть **страшно**. Он может бояться незнакомых воспитателей, детей. Часто дети боятся, что родители за ними не придут. Ребёнок может злиться (не давать себя раздеть, вырваться, или даже ударить маму или папу). Может казаться, что малыш вообще ничего не чувствует. Он становится апатичным, вялым, депрессивным.

Такие проявления детей встречаются часто и говорят они о том, что ребёнку сложно расставаться с мамой и привыкать к новой, чужой для него среде. Однако отрицательные эмоции обязательно сменятся положительными, свидетельствующими о прохождении адаптационного периода. Наберитесь терпения.

Как складывается взаимодействие ребёнка в период адаптации с воспитателями и со сверстниками:

Ребёнок может в первое время вообще не выходить на контакт ни с теми, ни с другими. Может выбрать себе тихий уголок и оттуда наблюдать за происходящим. Важно дать ребёнку возможность самому начать общаться. Он сделает это тогда, когда будет более-менее спокоен и готов к взаимодействию.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что малыш все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам. Но торопить его в этом не следует. В первое время может казаться, что ребёнок разучился одеваться, есть ложкой, вовремя ходить в туалет. Это связано с переживаемым стрессом. По мере прохождения адаптации, эти навыки вернуться. Более того, как правило, глядя на остальных, малыши быстрее учатся и радостно демонстрируют свои новые возможности взрослым.

Одними из стрессовых факторов для ребёнка являются питание в детском саду и сон.

Снижение аппетита связано как с переживаемым стрессом, когда есть вообще не хочется, так и с тем, что еда не такая, как дома. Улучшение аппетита будет говорить об успешном прохождении адаптации.

Дневной сон для крохи является одним из самых сложных испытаний в период адаптации. Другая кровать, непривычная обстановка, рядом нет мамы и любимой игрушки. Ребёнку бывает сложно заснуть, сон может быть тревожным и коротким. Причем и ночной сон тоже страдает.

Здоровье ребёнка. Адаптация к детскому саду – это серьёзный стресс. А организм всегда реагирует на стрессовые факторы снижением иммунитета. А вероятность встретиться с вирусом в саду намного выше, чем раньше. Именно с этим связано то, что ребёнок может в первые месяцы часто болеть.

Чем можно помочь ребёнку?

1. Говорите о садике и о воспитателях **в положительных тонах**, особенно в присутствии ребёнка. Если он будет слышать, какой прекрасный детский сад и его воспитатели, то будет легче ходить в него и легче устанавливать контакт с воспитателями.
2. **Будьте уверены и спокойны.** Ваше спокойствие и твёрдое понимание того, что все идёт правильно и хорошо, будут опорой вашему ребёнку. «Если мама спокойна, значит всё хорошо, и нет ничего страшного. Я

справлюсь. Мама во мне уверена». Запомните: **спокойная мама – спокойный малыш!**

3. **Соблюдайте режим дня, близкий к режиму в садике.** Не меняйте его даже в выходные. Тогда ранние подъёмы не будут причиной плохого настроения ребёнка по утрам, и ему легче будет подстроиться к распорядку в саду.
4. **Постарайтесь приблизить рацион питания малыша к такому, который установлен в садике.**
5. **Учите его самостоятельно одеваться и раздеваться.** Только не слишком настойчиво, без напряжения.
6. **Старайтесь, чтобы вашего малыша окружала спокойная доброжелательная атмосфера.** Ему сейчас действительно непросто (как и вам). Его нервная система перегружена. Он может чаще плакать, капризничать, вредничать. На самом деле ему как никогда нужно ваше внимание, забота и любовь.
7. Если воспитатели в детском саду позволят, **дайте с собой какую-нибудь небольшую игрушку, которую он любит.** Она будет связывать его с домом, поможет освоиться в незнакомом месте. Можно предложить ребёнку взять с собой платочек, пахнущий мамиными духами, мамино фото или фото семьи, рисунок, который вызывает положительные эмоции.
8. **Обязательно говорите малышу, когда вы за ним придёте.** «Я приду за тобой после того, как ты поспишь и поешь». Ребёнок может расстраиваться, что вы придёте не скоро, но зато не будет ждать вас каждую минуту.

Вы сможете определить самостоятельно, как протекает адаптация вашего ребёнка.

1. Легкая адаптация:

-временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней);

-аппетита (норма по истечении 10 дней);

-неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней;

-характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;

-функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает.

2. Средняя адаптация: все нарушения выражены более и длительно : сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней. Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

3. Тяжелая адаптация: (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

4. Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, - стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок.

Для того чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к поступлению в детский сад.

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения взрослым необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, позитивное отношение к нему. Это зависит от того, как хорошо создаётся в доме и в группе детского сада атмосфера тепла, доброты, внимания.

