

## **«Как облегчить адаптацию ребёнка раннего возраста в детском саду»**

Консультация подготовлена воспитателем Тарасовой Е.В., I квалификационная категория.

**Детский сад** - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято считать процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс или приспособление функций организма ребёнка к условиям существования в группе. Новое воспринимается всегда сложно. При поступлении ребёнка в детский сад ему следует обеспечить физический и психологический комфорт, создать условия, способствующие более быстрому и успешному протеканию адаптационного периода. Ребёнок, переходящий в новые условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние, у него появляется торможение, возникают ориентировочные реакции, напряжённое состояние, ребёнок попадет под целый комплекс воздействий. Возникает синдром адаптации. Именно в том, как организм ребёнка выдержит приспособление к окружающей среде, и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья и самочувствия в новых условиях.

### **«Как помочь ребёнку в период адаптации».**

Оформляя ребёнка в детский сад, родители часто переживают: как встретят ребёнка? Будет ли ему хорошо в детском саду!? Как его будут поить, кормить, укладывать спать? Волнение это вполне объяснимо: родители впервые оставляют ребёнка с незнакомыми людьми. До этого всё происходило на их глазах. Было внимание, любовь всех близких. А будут ли любить ребёнка в детском саду!?

ГЛАВНОЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВО, провоцирующее стресс у ребёнка, - это отрыв от матери и оставление ребёнка одного с незнакомыми детьми и чужими незнакомыми взрослыми.

В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом овладевает два чувства: любопытство и страх. Первое время в саду для ребёнка – самое тяжелое.

Это волнение усугубляется, если ребёнок не хочет расставаться с привычками и близкими, отказывается идти порой в группу. Мама проникается ещё большим сочувствием к ребёнку, порой в ущерб интересам воспитателей, или, стараясь не реагировать на слёзы ребёнка, молча ведут их в детский сад. Все ли дети ведут себя одинаково при поступлении в детский сад?

Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают, чем им заняться и начинают играть. Другие делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Чем же объясняется такое разное поведение детей!? Причины могут быть разными: отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения; наличие отрицательных привычек; неумение занять себя игрушкой; несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков и многое другое.

Особенно при вхождении в группу страдают те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама-ребёнок, бабушка-ребёнок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта, весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребёнку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателями. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми определяют характер поведения.

Когда у ребёнка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться ото всех. Такой ребёнок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними людьми, льнёт к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке. Дети, у

которых уже имеется положительный опыт общения со сверстниками и взрослыми, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения, и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро.

Чем шире у ребёнка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребёнка, тем ему труднее. Общение ребёнка связано с игрой, учёбой, трудом, оно воспринимается как само собой разумеющийся процесс. Поэтому взрослые учат ребёнка играть, учиться, трудиться и довольно редко учат умению общаться.

Научить ребёнка вступать в общение со взрослыми и детьми - важная задача при подготовке его к поступлению в детское учреждение. Особое значение в период адаптации и привыкания ребёнка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и так далее.

### Как же себя проявляет ребёнок в период адаптации?

Изменяются первичные формы поведения: аппетит, сон, эмоциональное состояние. Нарушается ориентировочная реакция, игровая, двигательная активность. Ребёнок в это время может отказаться даже от пищи, а компенсировать чувство голода дома. Аппетит в основном нарушается в первые пять дней. Нарушается и сон ребёнка: он не спит не только в учреждении, но и дома в результате возбуждения нервной системы. Меняется эмоциональное состояние детей. У каждого ребёнка рано или поздно проявляются отрицательные эмоции. Но в большинстве случаев в эмоциональной сфере бывает бурное начало, которое затем сменяется затишьем. Данный период следует тщательно контролировать. Ребёнок вроде бы примирился с обстановкой, но это патологическое затишье, ненормальное состояние ребёнка.

В первый день у ребёнка ярко проявляются ориентировочные реакции (кто это? что это?). И после трёх дней пребывания в саду ребёнок как бы застывает. У такого ребёнка адаптация всегда протекает тяжело. В это время он боится пространства, предпочитает сидеть где-то в уголке. Начинается потеря жидкости в организме, ребёнок чаще мочиться, расстраивается стул. Малыш испытывает повышенное чувство жажды, но пить не просит. Кожа становится суховатой, у рта и носа появляется синюшность в виде треугольника, ноги холодеют, малыш постоянно мёрзнет. Это клиника адаптации. У такого ребёнка может повыситься температура, из-за нарушения терморегуляции нарушаются показатели развития: падает вес, замедляется рост. Запаздывает нервно-психическое развитие, особенно речь (говорит только дома). Происходят спазмы сосудов. Клиника адаптации имеет место у каждого ребёнка, но она может быть разной по степени тяжести.

### Для родителей:

Когда вы приходите в детский сад, попросите познакомить вас с группой, куда будет ходить ребёнок, с сотрудниками работающими там. В адаптационный период желательно не разрушать любые привычки, в том числе и вредные. Для детского сада потребуются определённые вещи. Пусть ребёнок пойдёт покупать вместе с ВАМИ. Позаботьтесь о том, что бы все вещи были максимально удобны и просты без лишних застёжек и пуговиц. Обувь должна быть на липучке или молнии. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идёт в группу, и ответить на все вопросы малыша. Хорошо, если в первые дни посещения детского сада ребёнком, мама сможет оставаться с ним в группе. Рекомендуются укороченный день. Ваше вежливое и приветливое отношение к сотрудникам детского сада расположит к общению с ними.

### В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:

- Состояние здоровья и уровень развития ребёнка.
- Возраст малыша. Труднее всего переносят разлуку с близкими, изменение условий жизни дети до полутора лет.
- Биологические и социальные факторы. Неблагоприятные влияния социального плана имеют существенные значения. Они выражаются в том, что родители не

обеспечивают организацию ребёнка, правильного режима, соответствующего возрасту.

- Уровень тренированности адаптационных возможностей. Формирование этого навыка должно идти параллельно с общей социализацией ребёнка, с развитием его психики. Все эти факторы важно знать, чтобы облегчить адаптацию ребёнка в ДООУ.

#### Длительность адаптации:

- Зависит от уровня развития ребёнка: если с ребёнком систематически занимаются дома, то ребёнок растёт общительным и самостоятельным, и период адаптации заканчивается за 10-12 дней.
- Если у ребёнка слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, он не может обходиться без помощи взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании на сон, то период адаптации будет проходить сложнее и может растянуться на месяцы и более.

#### Исход адаптации :

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребёнок с аппетитом ест;
- Быстро засыпает;
- Вовремя просыпается;
- Играет.

#### Рекомендации родителям.

Если вы хотите, чтобы ваш малыш не только ходил в детский садик без истерик, но и потом – в школе и во взрослой жизни – не испытывал особых проблем с социальной адаптацией, постарайтесь:

- Изначально, когда он ещё совсем кроха, видеть в нём другого человека, отдельного от себя. Во многом непохожего на себя, и именно так к нему относиться.
- Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребёнка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять форму поведения.
- Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в ДООУ и введите их в распорядок дня дома.
- Избегайте обсуждения при ребёнке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.
- Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день.
- Как можно раньше познакомьте ребёнка с детьми и педагогами группы, в которую он в скором времени придёт.
- Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Никогда не пугайте ребёнка садиком, высказывайтесь о нём при малыше только положительно, а главное – постарайтесь сами найти в том, что ваш малыш будет ходить в садик, положительные моменты, которые всегда есть.
- Не упускайте из виду главное: каким бы ни был садик, воспитатели, как бы часто не болел ребёнок первое время в садике, он получил возможность искать себя в коллективе сверстников, строить с ними отношения, дружить и общаться, - а это самое главное, что дает любому малышу абсолютно любой детский сад.
- Подчёркивайте, что ваш ребёнок, как и прежде, дорог вам и любим.

