

## Адаптация детей к детскому саду.

Адаптация (от лат. *adaptare* — приспособлять) — процесс вхождения ребенка в новую для него среду. Это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения, что предполагает избегание опасных, неблагоприятных для индивидуума с ситуаций. Часто процесс адаптации сопровождается болезненным привыканием к новым условиям.

Строгий режим дня, отсутствие родителей в течение длительного времени, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, которое таит в себе много неизвестного, другой стиль общения — все это создает для ребенка стрессовую ситуацию и может вызвать у него защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими. У ребенка появляется торможение, возникают ориентировочные реакции, напряженное состояние, он попадает под целый комплекс воздействий. Возникает **синдром адаптации** — неспецифическая реакция защиты (страх, отрицательные эмоции и т. п.), вызываемая воздействием разнообразных внешних раздражителей, стрессоров. Сочетание отрицательных симптомов вызывает «тоску по дому» — так называли адаптацию в прошлом (это состояние было описано еще в 1848 г.).

Период привыкания ребенка к новым социальным условиям делится на **три этапа**:

**1. Острый период, или период дезадаптации,** — характеризуется рассогласованием между привычными поведенческими стереотипами и требованиями новой микросоциальной среды. В это время наиболее выражены изменения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, в речевой активности, игре, появляются изменения в деятельности нервной системы.

**2. Подострый период, или адаптация,** — ребенок активно осваивает новую среду, вырабатывая соответствующие ей формы поведения. Постепенно уменьшаются изменения в деятельности разных систем — это происходит не синхронно. Прежде всего, нормализуется аппетит (в течение 10–15 дней), но продолжительны нарушения сна и эмоционального состояния, медленнее развиваются игра и речевая активность (40–60 дней).

**3. Период компенсации, или адаптированности,** — нормализуются все регистрируемые. В зависимости от характера и особенностей протекания первых двух периодов выделяются легкая, средняя и тяжелая **степени адаптации**.

**Легкая степень** — к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

**Средняя степень** — к 30-му дню пребывания поведенческие реакции восстанавливаются, несколько замедляется нервно-психическое развитие, снижается речевая активность. Заболеваемость — до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений, но с некоторым снижением веса.

**Тяжелая степень** — поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1–2 квартала. Респираторные заболевания более трех раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение двух кварталов.

*Что характерно для поведения ребенка в период адаптации?*

**В период адаптации к ДОО ребенок подвержен частым простудам.** Страдает иммунитет, естественная защита ребенка от болезней уменьшается. Болезни прерывают процесс адаптации, и после выздоровления он начинается заново.

В первые дни посещения детского сада ребенок может **разучиться о себе заботиться**: самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться и раздеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком.

**В речи начинают превалировать глаголы**, существительных и прилагательных становится гораздо меньше. Ребенок говорит односложными предложениями, кратко, может забыть многие слова.

**Угасает познавательная деятельность**, поэтому ребенок перестает тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Он становится или слишком медлительным, или слишком активным. В последнем случае важно не путать активность, обусловленную врожденным темпераментом, и нездоровую активность — следствие стресса.

**Проблемы со сном и аппетитом.** Ребенок не может уснуть днем, часто сидит на кровати и плачет, с течением времени это состояние сменяется беспокойным сном с частыми пробуждениями. Он может почти полностью отказываться от еды. Но возможна и обратная ситуация: резкое усиление аппетита и обжорство.

*Что испытывает ребенок в этот период?*

**Отрицательные эмоции.** Они присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Разница в степени проявления — от испорченного настроения до настоящей депрессии.

В таком состоянии ребенок может **часами сидеть с отсутствующим видом, не желая ни есть, ни играть**. Все его внимание в это время сосредоточено на ожидании родителей, на проходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику. Потом ребенок вновь впадает в безучастное состояние. Или неожиданные вспышки активности и агрессии по отношению к окружающим.

**Страх.** Это состояние испытывает каждый ребенок, привыкающий к детскому саду. Он вызван новой обстановкой, присутствием воспитателей, других детей, а самое главное — уверенностью ребенка в том, что родители не придут за ним. Разлуку с ними он может воспринимать как предательство, признак ненужности и свидетельство того, что его бросили, отдали чужим тетям. К тому же ребенок не знает, как вести себя в новых условиях, он переживает, что его действия не будут одобрены окружающими детьми и воспитателями, что над ним будут смеяться.

**Злость, гнев.** Ребенок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто к нему подойдет. При этом поводом для злости может стать любой пустяк.

*Что влияет на степень тяжести адаптации?*

Существуют **факторы риска**, которые увеличивают вероятность проявления тяжелой степени адаптации.

**Первая группа** относится к **дородовому периоду**: токсикозы, заболевания, перенесенные матерью во время беременности, и сопряженный с ними прием лекарств; курение матери, стрессы, конфликты, употребление алкогольных напитков, работа на потенциально вредном производстве. Частое употребление алкогольных напитков отцом перед беременностью матери — тоже фактор риска развития в будущем тяжелой степени адаптации ребенка к детскому саду.

**Вторая группа** — к **процессу родов**: осложнения, возникшие при родах; родовая травма у ребенка, перенесенная им асфиксия; операции, проведенные хирургами при родах. Сюда же относится несовместимость резус-фактора крови матери и ребенка.

**Третья группа** — к **послеродовому периоду**: недоношенность ребенка, а также переношенность; масса тела при рождении более 4 кг; частые болезни ребенка в первый

месяц жизни; курение и употребление алкогольных напитков матерью во время грудного вскармливания. А также:

- частые инфекции у ребенка до трех лет;
- наличие у него заболеваний — рахита, анемии, паратрофии, гипотрофии, диатеза;
- хронических заболеваний (порок сердца, пиелонефрит и проч.);
- отсутствие процедур закаливания, проводимых с ребенком;
- задержка нервного или психического развития;
- отсутствие общения с ровесниками и взрослыми людьми;
- отличия в режиме дня дома и в детском саду;
- излишне строгое воспитание;
- неудовлетворенность и депрессия матери;
- плохие материальные и бытовые условия жизни, неблагоприятный эмоциональный климат в семье, конфликты между родителями;
- неполная семья, ребенок — первенец или вообще единственный в данной семье.

Ряд перечисленных факторов имеет **необратимый характер**, и родители никак **не могут изменить их**. В частности, это факторы, связанные с течением беременности и родами. Однако кое-что семье под силу нейтрализовать, и чем раньше это будет сделано, тем легче и быстрее ребенок сможет адаптироваться к детскому саду.

### **Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?**

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.
2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи.
3. По возможности приводить малыша в ясли должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.
4. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.
5. Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.
6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
7. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период (сосание соски, качание).
9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
10. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра.
11. Будьте терпимее к его капризам.
12. «Не пугайте», не наказывайте детским садом.
13. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
14. Не скупитесь на похвалу.
15. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

**Наличие у детей возможных навыков, облегчающих адаптационный период при поступлении в детский сад (возраст от 1 года 6 месяцев до 2 лет)**

**Навыки самообслуживания:**

- ❖ самостоятельно ест ложкой, умеет пережевывать пищу;
- ❖ перед едой моет руки;
- ❖ пользуется носовым платком, салфеткой во время приема пищи;
- ❖ своевременно просится на горшок;
- ❖ снимает расстегнутые и развязанные части своей одежды, обувь (шапку, носки и т.д.), пытается одеваться без застегивания;
- ❖ узнает свои вещи;
- ❖ совместно с взрослым складывает игрушки в ящик или пакет.

**Индивидуальные особенности:**

- ❖ любит, когда читают книжки;
- ❖ рассматривает картинки;
- ❖ любит слушать музыку;
- ❖ любит рисовать, так как умеет.

**Навыки общения:**

- ❖ понимает обращенную к нему речь;
- ❖ по просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, принести ложку;
- ❖ понимает слова «нельзя», «надо»;
- ❖ любит играть с другими детьми, иногда пытается вступить в контакт;
- ❖ обладает положительным опытом общения с посторонними взрослыми.

**Игровая деятельность:**

- ❖ самостоятельно делает несложные постройки из кубиков;
- ❖ повторяет в игре за взрослым увиденные действия;
- ❖ выполняет знакомое движение под музыку;
- ❖ играет с различными предметами, объединяя в одной игре два несложных действия (сажает в коляску и катает куклу);
- ❖ использует в игре предметы-заместители (кружок вместо тарелки, кусочек меха вместо кошки).