«ЛЁГКАЯ АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ»

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

Адаптация может быть лёгкой, средней и тяжёлой.

- Лёгкая адаптация – 2-3 недели.
- Средняя адаптация – 1- 1,5 месяца.
- Тяжёлая адаптация – от 1, 5 месяцев.

Большая часть детей адаптируются относительно легко, в течение 2 – 3 недель, особенно если родители заранее позаботились о том, чтобы правильно подготовить ребёнка. Другим детям бывает несколько сложнее, и адаптация может длиться около 1 - 1, 5 месяца, по истечении которых тревога ребенка значительно снижается. Если ребенок не адаптировался к садику по истечении 2 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

Оптимальный возраст для начала детского садика – после 3 лет. Если у вас есть возможность посидеть с ребенком до 3-4 лет, то не отказывайтесь от нее.

Очень важно, чтобы начало садика не накладывалось на другие серьезные изменения в жизни ребенка, такие как:

- выход мамы на работу;
- рождение другого ребенка;
- переезд;
- смена или уход няни, к которой ребенок привык;
- развод родителей.

Любое из вышеперечисленных событий может существенно затруднить или удлинить период привыкания к садику.

С поступлением ребёнка в детский сад, в его привычную, сложившуюся жизнь приходит очень много изменений:

- четкий режим дня,
- новая еда,
- отсутствие родных рядом 8 и более часов,
- постоянный контакт со сверстниками,

- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку,
- резкое уменьшение персонального внимания.

Все эти изменения наступают для ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию.

От чего зависит длительность адаптации?

- возраст;
- умение находиться какое-то время без мамы;
- развитие речи;
- самостоятельность;
- умение самому занять себя игрой;
- умение ребёнка вступать в контакт с незнакомыми взрослыми;
- умение вступать в контакт с другими детьми;
- чёткий режим дня.

Тяжелее тем детям, которые:

- возраст – до 3 лет;
- сильно привязаны к маме;
- маленький опыт общения с другими детьми;
- маленький опыт общения с другими взрослыми;
- не могут выразить через речь, что хотят;
- не могут самостоятельно играть и заниматься;
- не могут самостоятельно кушать, одеваться.

Как правило, чем уже круг общения в семье, тем длительнее происходит адаптация ребенка в детском саду.

Она зависит от возраста ребёнка, уровня его развития ребёнка и от того, насколько спокойно он отпускает от себя маму. Если у ребёнка более или менее хорошо развита речь, с ним систематически занимались дома и он растёт общительным и самостоятельным, то в группе он быстрее установит контакт с воспитателем, сможет занять себя игрой, по мере сил сам о себе позаботиться и не будет чувствовать себя брошенным и беспомощным. Ребёнок с таким уровнем развития привыкает к детскому саду в течение 10—20 дней. **Это – Лёгкая адаптация**.

Если у малыша слабо развита речь, уровень самостоятельности низок, он не может обходиться без взрослых, не умеет самостоятельно играть, занимать себя, не умеет самостоятельно кушать, засыпать – ему в детском садике будет вначале очень сложно. Обычно для такого ребёнка сложно отходить от мамы,

он будет плакать, если не видит её. **Период адаптации такого ребёнка может растянуться до месяца и больше. Это – Средняя степень адаптации.**

Наиболее эмоционально уязвимы при поступлении в детский сад дети с сильной привязанностью к матери и, у которых очень маленький социальный опыт. Отсутствие общения со сверстниками, недостаточно контактов с другими взрослыми, ребёнок мало посещает людные места и т.п. Чаще всего это касается возраста от 1 года до 3 лет**. Если ребенок не адаптировался по истечении 2 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.**

Подготовительный этап.

Задача этого этапа – подготовить ребёнка психологически, морально, эмоционально и физически к новым переменам в его жизни. Этот этап следует начинать за 1 - 3 месяца до приема в детский сад.

1. Рассказывайте ребёнку всё о садике, чтобы это было ему интересно и реалистично:

- ✓ Как родители приводят детей в детский садик и уходят на работу.
- ✓ Как ребёнок раздевается и вешает одежду в шкафчик.
- ✓ Как проходит в группу, где его встречает воспитательница.
- ✓ Что там делают дети.
- ✓ Какой там распорядок дня.
- ✓ Как дети вместе кушают.
- ✓ Как дети вместе играют.
- ✓ Как дети вместе гуляют.
- ✓ Как дети вместе спят дневным сном.
- ✓ Как дети ходят в садике в туалет.

2. Внимательно и подробно изучите с ребёнком книжку «Я иду в детский сад».

3. Покажите ребёнку ваши групповые фотографии из детского садика и поделитесь своими воспоминаниями.

4. Часто ходите в гости, чтобы у ребёнка был опыт пребывания в новом или незнакомом месте и общения с новыми людьми.

5. Часто приглашайте в гости друзей, с детьми или без.

6. Играйте с ребёнком в ролевые игры в садик. Роли могут играть как игрушки, так и Вы сами. Инсценируйте, как игрушки-родители приводят ребёнка в садик, как он там проводит время и как они его забирают. Играйте с ребенком в сюжетные игры с куклами или игрушечными зверями, проигрывая сюжеты, типичные для детсадовской жизни (можно из книги «Я иду в детский сад»). И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент.

7. Прививайте ребёнку навыки самостоятельности:

- Одевание.
- Туалет.
- Еда.
- Что-то спросить у кого-то.
- Помощь в домашних делах.
- Маленькие поручения по дому.
- Приучите ребенка ходить в туалет перед прогулкой, перед сном.
- То, что ребёнок может делать сам – дайте ему это делать.

8. Научите ребёнка просыпаться за 1-1, 5 часа до того, как Вы планируете выходить из дома. В первую очередь родители должны перестроить свой режим дня.

9. Переводите ребёнка на режим, близкий к режиму детского сада. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм, пока он лежит: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей.

10. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой распорядок его ждет в саду:

7:30 – подъем, умывание, одевание;

8:30 – крайнее время для прихода в сад;

8:40 – завтрак;

10:30 – прогулка;

12:00 – возвращение с прогулки;

12:15 – обед;

13:00 – 15:00 – дневной сон;

15:30 – полдник;

Для того чтобы легко вставать утром, лучше ложиться не позже 21.00.

11. Приучайте ребёнка к рациону питания, приближенному к садовскому. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния.

Основу рациона в садике составляют:

- каши,
- творожные запеканки и сырники,
- омлет,
- различные котлеты (мясные, куриные и рыбные),
- тушеные овощи,
- супы.

Если у ребёнка есть какие-то особенности в питании или маленький аппетит, то необходимо разговаривать об этом с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Потому что проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

12. Помогите ребёнку мирно играть с другими детьми. Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. В возрасте до 3 лет у детей, как правило, нет явно выраженной потребности в тесном контакте, дружбе и игре с другим ребёнком.

Научите его:

- правильно здороваться с группой детей,
- предлагать детям свои игрушки,
- просить разрешения играть с ними,
- правильно реагировать на отказ,
- обмениваться игрушками,
- договариваться.

Хорошо, если у вас летом на даче образуется большая детская компания.

13. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди. Но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать вашу самодеятельную группу и должны решать все возникающие вопросы только друг с другом и с "дежурной" мамой.

14. Создавайте ситуации, в которых ребёнку нужно будет какое-то время пробыть без Вас.

15. Придумайте ритуал прощания. Хорошо подходят воздушный поцелуй, сдунуть поцелуй с ладошки, поцелуй в обе щёчки, помахать из окна.

16. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. Ребёнок не обязан делиться своей игрушкой, но должен понимать, что другие дети тоже будут хотеть её посмотреть.

Знакомимся с детским садом до его начала.

Главная задача этого этапа – физическое знакомство с детским садом:

- Подойдите с ребёнком к садику, посмотрите его со всех сторон.
- Предложите взять с собой игрушку, которой будете показывать садик.
- Расскажите про двери, крылечки, окошки, загляните в окошки.
- Играйте на площадках вокруг детского садика.
- Зайдите в здание садика, загляните в группы, в зал.
- Посмотрите группу, в которую будет ходить Ваш ребёнок.
- Познакомьте ребёнка с воспитателем.
- Можно нарисовать воспитателю рисунок, или принести поделку, или чем-то угостить. Хорошо, если это сделает ребёнок.
- Родителям крайне важно поддерживать добрые отношения с воспитателем.

Ребёнок начинает посещать детский сад.

1. Постепенное вхождение в группу:

- Приход ребёнка вместе с родителями только на прогулку;
- Приход ребёнка вместе с родителями в группу во время свободной игровой деятельности;
- Ребёнок остается один на 1-2 часа во время прогулки либо во время свободной игровой деятельности;
- Ребёнок завтракает в присутствии родителей и остается один на 2-3 часа;
- Ребёнок остается один с завтрака до обеда;
- Ребёнок остается на сон, но сразу после сна его забирают родители;
- Ребёнок остается один на целый день.

2. Некоторые дети нуждаются в присутствии мамы в группе или раздевалке в самом начале адаптации.

В присутствии мамы ребенок успокаивается, страх перед незнакомым взрослым исчезает, ребенок начинает проявлять интерес к игрушкам. Мама должна побуждать его обратиться к воспитателю, попросить игрушку, сказать, какая «тетя» хорошая, добрая. Как она любит детей, играет с ними, кормит. **Никогда нельзя тихонечко уходить, не предупредив ребёнка!**

3. Дайте ребёнку в садик небольшую игрушку.

Лучше мягкую. Хорошо если это будет та, с которой вы знакомились с детским садом. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

4. Если есть возможность, пусть малыша отводит в садик тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

5. Когда вы собираетесь оставить ребёнка в садике, обязательно скажите, что Вы уходите, что вы обязательно придете, и обозначьте когда.

Я приду к тебе:

- после прогулки;
- после обеда;
- после того, как вы поспите;
- «Починю машинку и приеду ПОСЛЕ....»
- «Куплю нам еду в магазине и приеду ПОСЛЕ...»
- «Съезжу по делам и приеду ПОСЛЕ....»

Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

6. Ритуал прощания.

У вас должен быть свой ритуал прощания, который ребёнку уже знаком:

- Воздушный поцелуй;
- Сдуть поцелуй с ладошки;
- Поцелуй в обе щёки;
- Помахать рукой;
- Сказать «пока-пока»;
- Попрощаться так же с игрушкой и поручить ей играть с ребёнком вместе.

Первые месяцы адаптации.

Чего ожидать от ребёнка в первые месяцы адаптации?

Период привыкания ребенка к новым условиям можно разделить на три этапа: острый, подострый и окончание адаптации.

1. Острый период, или «период дезадаптации» – когда имеется более или менее выраженные изменения поведения у ребёнка и его эмоционального состояния. В это время наиболее заметны изменения во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, в речи ребёнка, в его активности и игре (это не говорит о том, что адаптация проходит плохо).

2. Подострый период – когда ребенок активно осваивает новую среду, вырабатывая правильные формы поведения. В это время постепенно уменьшаются заметные изменения в его поведении. Это происходит не одновременно. Прежде всего, нормализуется аппетит, потом нормализуется сон и эмоциональное состояние, и только затем привычный способ игры и речевая активность

3. Период окончания адаптации. Адаптация считается законченной, если ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает, вовремя просыпается, играет с другими детьми.

Какие бывают распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации?

1. Эмоции ребенка.

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции у ребёнка: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще.

В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой.

Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

2. Контакты со сверстниками и воспитателем.

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2–3 лет играют не вместе, а рядом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

3. Познавательная активность.

Первое время познавательная активность может быть снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

4. Навыки.

Под влиянием новых внешних воздействий в первое время малыш может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

5. Особенности речи.

У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

6. Двигательная активность.

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые – неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется

также и домашняя активность. Хорошим признаком является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

7. Сон.

Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Малыш может вскакивать или, уснув, вскоре просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

8. Аппетит.

В первое время у ребенка может быть пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями – малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

9. Здоровье.

В это время снижается сопротивляемость организма инфекциям, и ребенок может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. Помните, что даже самая лёгкая адаптация обычно наступает за 3–4 недели.

10. Поведение дома.

Родителям нужно настроиться на то, что весь период привыкания ребенок будет временами «сам на себя не похож». Многие дети очень хорошо ведут себя в детском саду, у воспитателей к ним нет абсолютно никаких претензий – ну просто золотые дети. Но, придя домой, золотой ребенок становится неуправляемым, не делая тех вещей, с которыми он давно отлично справлялся. Например, одевание-раздевание, уборка игрушек.

Такое поведение вполне объяснимо – в саду ваш малыш выкладывается, показывает лучшие свои достижения, или даже немного больше, чем то, на что он действительно способен регулярно. Ну а маме достается самое плохое поведение. Плохое поведение после сада – это, прежде всего, потребность в любви и повышенном внимании со стороны мамы.

Итак, во время процесса адаптации к детскому саду у ребёнка могут наблюдаться различные нарушения поведения и общего состояния.

Отнеситесь к этому с пониманием:

- Нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание).
- Нарушение сна (сон кратковременный, прерывистый).

- Меняется эмоциональное состояние (ребёнок много плачет, раздражается, капризничает, упрямится, грубит).
- Забывает то, что умел делать ранее (еда, одевание, горшок).
- Иногда можно отметить и более глубокие расстройства (повышение температуры тела, изменения характера стула).

11. Стоп-сигналы.

Какие моменты в поведении Вашего ребенка должны вызвать Ваше повышенное внимание:

Прошёл уже месяц, а адаптация ребёнка так и не наступает и не происходит никакого прогресса:

- плохой сон, аппетит, много слёз, нарушен эмоциональный фон, стойкое нежелание ходить в садик.
- Появление нервных тиков.
- Появление страхов.
- Заикание и рвота.
- Хронические ОРВИ.

Рекомендации родителям в период адаптации.

1. Отдавая своего малыша в сад, Вам очень важно настроиться на то, что он совсем не обязательно будет ходить туда спокойно и радостно, особенно в первые два месяца. Особенно в первые два месяца, пока еще не появились друзья, и ребёнок еще не привык. Вы должны быть вполне готовы к тому, чтобы спокойно, уверенно, а главное - единодушно встретить со стороны ребенка явное или неявное сопротивление саду и нежелание ходить в него. Это нормальное явление для любого ребёнка в самом начале.

2. Всегда говорите только хорошее о садике и воспитателе в присутствии ребёнка. Даже в том случае, если вам что-то не понравится, нельзя обсуждать это при ребёнке.

3. Рассказывайте в присутствии ребёнка другим о том, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.

4. Рассказывайте в присутствии ребёнка другим о достижениях ребёнка в садике – что у него там хорошо получается, что он хорошо делает, чему научился.

5. В выходные дни старайтесь не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если

ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

6. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

7. Старайтесь по вечерам после садика и на выходных давать ребёнку столько Вашего времени, сколько возможно. У ребёнка происходит резкое сокращение времени, проводимого вместе с мамой. Важно его максимально восполнять.

8. Ни в коем случае никогда нельзя пугать детским садом, как местом, куда ссылают непослушных детей: «Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!» Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

9. Не берите с ребенка обещаний о том, что он будет вести себя хорошо, что не будет плакать при расставании или дома, при упоминании необходимости идти в сад. Дети маленького возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

10. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже, полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день.

11. Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

Всего Вам доброго!