Адаптация ребенка к детскому саду.

Ранний возраст – период быстрого формирования всех свойственных человеку психофизиологических процессов. Своевременно начатое и правильно осуществляемое воспитание детей раннего возраста, является важным условием их полноценного развития. Развитие в раннем возрасте происходит на таком неблагоприятном фоне, как повышенная ранимость организма, низкая его сопротивляемость к заболеваниям. Каждое перенесённое заболевание, отрицательно сказывается на общем развитии детей. Поэтому в период адаптации к детскому саду, необходимо создавать благоприятные условия для комфортного пребывания ребёнка в детском саду.

Поступление ребёнка в ясли вызывает, как правило, серьёзную тревогу у взрослых. Ребёнок в семье привыкает к определённому распорядку дня, к способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

От того, как пройдёт привыкание ребёнка к новому режиму, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависит дальнейшее развитие малыша и благополучное пребывание в детском саду и в семье.

И потому, так актуальна тема сотрудничества воспитателей и родителей в период адаптации ребёнка к дошкольному учреждению. Если воспитатели и родители объединят свои усилия и обеспечат ребёнку защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома – то это будет залогом оптимального течения адаптации детей раннего возраста к детскому саду.

Адаптация к условиям пребывания в детском саду у разных детей протекает неодинаково, что зависит в основном от особенностей нервной системы. Внешними проявлениями трудностей адаптации могут быть нарушения сна, аппетита, необоснованные капризы. Чтобы облегчить течение адаптационного процесса, подготовку к этому ответственному в жизни ребёнка событию следует начинать заблаговременно.

**Адаптация –**от лат. “приспособляю” – это процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия.

Актуальность проблемы состоит в том, что детский сад – это первый внесемейный институт, первое воспитательное учреждение, с которым вступают в контакт дети. Поступление ребёнка в детский сад и начальный период нахождения его в группе характеризуются существенными изменениями окружающей среды, его образа жизни и деятельности. От того насколько ребёнок подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависит и течение адаптационного периода, и его дальнейшее развитие. От того как проходит привыкание ребёнка к новому режиму, к незнакомым людям зависит его физическое и психическое развитие, помогает предотвратить или снизить заболеваемость, а также дальнейшее благополучие, существование в детском саду и семье.

Благоприятные бытовые условия, соблюдение режима питания, сна, спокойные взаимоотношения членов семьи и многое другое – всё это не только полезно для здоровья, но и является основой для нормальной адаптации ребёнка при поступлении в детский сад. Чтобы период адаптации детей проходил легче, необходима профессиональная помощь семье. На помощь семье должен прийти детский сад. Детский сад должен стать “открытым” по всем вопросам развития и воспитания.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается.

Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую:

1– 6 дней – лёгкая адаптация;
6– 32 дней – адаптация средней тяжести;
от 32 до 64 дней – тяжёлая адаптация.

**При лёгкой адаптации** отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1– 2 недели. Речь может затормаживаться, но ребёнок может может откликаться и выполнять указания взрослого. Ребёнок, как правило, не заболевает в период адаптации.

**При адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длиться 7– 10 дней и завершается без каких– либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20– 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к близким – эмоционально– возбуждённое плачь, крик при расставании и встрече. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёки, шелушение кожи (диатез) – в течение 2– х недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

**Самой нежелательной является тяжёлая адаптация**, когда эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребёнка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плачь, негодующий крик, агрессивно– разрушительные реакции, двигательный протест). Либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может иметь место задержка речевого развития.

 Данные показатели представлены в таблицах:

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Степень****адаптации** | **Физиологические критерии** | **Психоэмоциональные критерии** |
| здоровье | аппетит | сон | Эмоциональный фон | поведение | Социальные навыки |
| легкая | В период адаптации – заболевание не более одного раза сроком на 10 дней | В первые дни может быть снижен, затем нормализуетсяОтказа от еды не наблюдается | В первую неделю возможны проблемы с засыпанием, сон может быть непродолжительным К 20 дню сон нормализуется | Настроение бодрое, заинтересованное, может сочетаться утренним плачем. Преобладает спокойное эмоциональное состояние однако это не стабильно. Любой новый раздражитель влечет за собой возврат как к положительным, так и к отрицательным эмоциональным реакциям  | В первые дни возможно проявление пассивно-разрушительной активности, направленное на выход из ситуацииЭто активный двигательный процесс.Активность ребенка направлена на восприятие и переработку информацииАктивность может проявляться как в речевом, так и в действенном плане это смех, голосовые реакции | Отношение с близкими взрослыми не нарушаетсяИнтересуют другие взрослые поддается ритуалам прощания, откликается и выполняет указания взрослого, отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным.Ребенок вступает в активный контакт с взрослыми и окружающими предметами, может проявлять поисковый ориентировочный интерес. |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Степень****адаптации** | **Физиологические критерии** | **Психоэмоциональные критерии** |
| здоровье | аппетит | сон | Эмоциональный фон | поведение | Социальные навыки |
| средняя | Заболевают не более 2 раз за этот период сроком до 10 дней.Возможны изменения вегетативной нервной системы.Может снижаться вес, тени под глазами, бледность, потливостьВосстановление происходит через 20-40 дней. | Аппетит снижается.В первые дни \возникает отказ от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней. | Ребенок плохо засыпает сон короткий, вскрикивает во снеПросыпается со слезамиСон восстанавливается через 2-040 дней | Наблюдается подавленность, напряженность пассивное подчинение. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач или наоборот заторможенность.Постепенно, обычно к 20 дню эмоциональное состояние нормализуется  | Отсутствие активности.В дальнейшем активность избирательна возможен отказ от участия в деятельности, в игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативна и кратровременна, речью может не пользоваться | Отношение к взрослым избирательноеОбщение только в определенных условиях. Отношение к детям: избегает, или проявляет агрессию. |

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Степень****адаптации** | **Физиологические критерии** | **Психоэмоциональные критерии** |
| здоровье | аппетит | сон | Эмоциональный фон | поведение | Социальные навыки |
| тяжелая | Часто болеют, более 3 раз за период.Изменение вегетативной нервной системы.Появляются признаки невротических реакций.Шелушение кожи, бледность, потливость тени под глазами вес может снижаться.Возможны нарушение стула, бесконтрольный стул, невротическая рвота | Аппетит снижен.Стойкий отказ от еды.С трудом привыкает к пище.Может отказываться от самостоятельного приема пищи.Аппетит восстанавливается к 60 дню. | Плохо засыпает, сон короткий, прерывистый.Во время сна наблюдается всхлипывания, могут вскрикивать во сне.Восстанавливается примерно к 60 дню. | Отсутствие активности при стертых отрицательных и эмоциональных реакциях(тихий плач, хныканье, страх, ступорозное состояние без попыток активного сопротивления.Настроение безучастное много и длительно плачет. | Пассивное поведение.Активность отсутствует. Часто отрицание любой деятельности. | В первые дни преобладает отрицательное отношение к взрослым.По отношению к детям или безучастность или страх.По мере привыкания появляется избирательность в общении с взрослыми. |

**Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода.**

1. Возраст ребёнка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте до двух лет. После двух лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.
2. Состояние здоровья и уровень развития ребёнка. Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.
3. Сформированность предметной и игровой деятельности. Такого ребёнка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.
4. Индивидуальные особенности. Дети одного и того же возраста по- разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются кушать, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребёнка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребёнок с интересом следит за игрой других детей. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель. Эти дети нуждаются в особой помощи воспитателя и родителей. Внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться долго и привести к заболеванию.
5. Условия жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т. д.) Если ребёнок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

Мальчики более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

**Причины тяжёлой адаптации к условиям ДОУ:**

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно– гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

**Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:**

* глубокий сон;
* хороший аппетит;
* бодрое эмоциональное состояние;
* полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
* соответствующая возрасту прибавка в весе.

**Памятка для родителей**

**“Критические моменты, вызывающие трудности адаптации к детскому саду”**

Наиболее критические моменты, которые вызывают трудности адаптации к детскому садуможно выделить следующие:

– Ранний утренний подъём. Для малышей, жизнь которых до похода в детский сад регламентировалась мало и слабо, пробуждение в 7.30 утра бывает очень жестоким стрессом адаптации. Поэтому в течение пары недель перед первыми визитами в детский сад вставайте раньше, привыкая к новому утреннему режиму. Будите ребёнка в детский сад заранее, раньше на 10– 20 минут, чтобы он мог понежиться в постели и постепенно перейти от сна к бодрствованию.

– Обед без мамы. Большие трудности в адаптации к детскому саду связаны с кормлением детей. Некоторым детям не нравится еда, приготовленная в детском саду, некоторые– просто отказываются есть без мамы.

– Дневной сон. В целях адаптации ребёнка к детскому саду постарайтесь приурочить дневной сон ребёнка к этому времени. Если ребёнок засыпает с любимой игрушкой, можно в первое время приносить её в детский сад. Для сна в детском саду можно выбрать забавную пижаму, которую приятно будет одевать ребёнку.

– Пребывание в детском саду целый день. Обычно первую. Неделю ребёнок посещает детский сад до сна, на второй неделе – остаётся на период до полдника, после месяца – может остаться на полный день. Но все эти нормы сугубо индивидуальны. Если адаптация ребёнка проходит с большим трудом, то забирать ребёнка нужно пораньше. Если ребёнка из сада Вы забираете позже, то старайтесь делать это не последним. Дети очень травматично переживают, если они остаются последними в группе и родителей долго нет.

– Привыкание к режиму. В целях адаптации узнайте режим дня в детском саду и детской группы конкретно для вашего ребёнка. За месяц– полтора начните вводить этот режим в вашей семье, постепенно приближая его к детсадовскому. В дошкольном возрасте ребёнку важно спать до 10 часов ночью и 2– 2,5 часа днём. Поэтому спать ребёнка нужно укладывать уже 9 часов вечера.

– Общение с незнакомыми детьми. В современных семьях, часто с одним ребёнком, малыш бывает выключен из системы отношений с другими детьми. Часто контакты с другими детьми организованы общением на детской площадке, в поликлинике, в гостях. Поэтому плохо умеют общаться с другими маленькими детьми. Необходимо понаблюдать за общением своего ребёнка с другими людьми. Если он интроверт, то легко заводит контакты и общение с другими, адаптация в этом случае пройдёт несколько полегче. Если же ребёнок – интроверт, стеснительный или замкнутый, излишне послушный, то трудности могут быть при общении с детьми активными, агрессивными или эмоциональными.

– Общение с воспитателем. Воспитатель – очень значимая фигура в процессе адаптации ребёнка к детскому саду. Его опыт, умение ладить с детьми и понимать психологическое состояние ребёнка играют иногда ключевую роль в адаптации. Поэтому, по возможности, нужно выбрать воспитателя и познакомиться с ним заранее. Рассказать педагогу об индивидуальных особенностях ребёнка, его страхах и интересах. Необходимо обсуждать с воспитателем каждый день адаптации.

**Рекомендации для родителей “Первый раз – в детский сад”.**

– Научите ребёнка навыкам самообслуживания: есть одеваться, пользоваться носовым платком.

– Не рассказывайте о своих тревогах в присутствии малыша.

– Заранее ознакомьтесь с режимом детского сада и придерживайтесь его и в выходные дни.

– Не перегружайте ребёнка посещением общественных организаций, кружков, спектаклей, а также интеллектуальными занятиями дома.

– Одевайте по сезону. Одежда и обувь не должны создавать трудностей для ребёнка (не шнурки, а липучки, не пуговицы, а кнопки).

– Рассказывайте о цели и пользе посещения детского сада (напоить цветы, уложить спать кукол, поиграть с зайчиком).

– Оставляйте игрушечный телефон, по которому воспитатель при ребёнке будет сообщать о его успехах.

– Не давайте дорогие игрушки и не спрашивайте строго за их сохранность.

– Каждое утро проверяйте содержимое в кармане ребёнка, не допускайте наличия острых и колющих предметов: кнопок, скрепок, монет и т. д.

– При встрече с воспитателем рассказывайте о состоянии здоровья и настроении ребёнка.

– Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.

– Ребёнок должен приходить в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксалиновой мазью.

– Расширяйте “социальный горизонт” ребёнка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к другим детям.

Если окажется, что у ребёнка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад.

Условия успешной адаптации:

Для того чтобы процесс привыкания к детскому саду не затягивался, необходимо следующее:

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку. Желание идти в детский сад. Это зависит в первую очередь от умения и усилия воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и доброжелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация. Чтобы ребенку было приятно приходит в детский сад, нужно «одомашнить группу».

 В группе необходим и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность детей 2-3 лет в движении.

Малыши еще не владеют речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. Невыраженные эмоции (особенно) негативные накапливаются и в конце прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, потому что никаких внешних причин для такого проявления нет. Психологи и физиологи установили, что изобразительная деятельность для ребенка не столько художественно- эстетическое действо, сколько возможность выплеснуть на бумагу свои чувства. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решить эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя.

Умиротворяюще действуют на детей игры с песком и водой.

Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.

Летом подобные игры легко организовать на улице, в осенне - зимнее время желательно иметь уголок песка и воды в помещении.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте с взрослыми. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках взрослого дают ему чувство защищенности, помогают быстрее адаптироваться. Маленькие дети очень привязаны к маме. Поэтому очень хорошо иметь «семейный» альбом с фотографиями всех детей группы и родителей.

2. Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребенка в детский сад.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и в детском саду.

Родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

3. Правильная организация в адаптационный период игровой деятельности, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый» и «ребенок – ребенок» включающей игры и упражнения.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к взрослому. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребенок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом возможностей детей, места проведения.

Преимущества игры перед другими средствами.

• Позволяет маленькому ребенку ощутить себя всемогущим;

• помогает не испытывать разочарования от того, что он мал и беспомощен, что должен исполнять чужие распоряжения;

• помогает познать окружающий мир, развить самоуважение, достичь успеха в собственных глазах;

• развивает искусство общения;

• помогает управлять своими чувствами;

• дает возможность переживать массу эмоций.