

# Адаптация детей к ДОУ

**Адаптация** – процесс приспособления организма к новым условиям.



Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит **множество изменений:**

- **Отсутствие родителей в течение 8 и более часов**
- **Новые требования к поведению**
- **Строгий режим дня**
- **Другой стиль общения**
- **Постоянный контакт со сверстниками**
- **Новое помещение**

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям:

- ✚ Капризы;
- ✚ Страхи;
- ✚ Отказ от еды;
- ✚ Частые болезни.

**Необходимо заранее готовить ребенка к детскому саду**

**Адаптация – это постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребенка.**

## **Выделяют три степени адаптации:**

<b>Легкая</b>	<b>Средней тяжести</b>	<b>Тяжёлая</b>
---------------	------------------------	----------------

При легкой адаптации в течение месяца у ребенка нормализуется поведение, он спокойно или радостно начинает относиться к новому детскому коллективу. Аппетит снижается, но ненамного и к концу первой недели достигает обычного уровня, сон налаживается в течение одной - двух недель. К концу месяца у малыша восстанавливается речь, игра, интерес к окружающему миру. Отношения с близкими людьми при легкой адаптации у ребенка не нарушаются, он достаточно активен, но не возбужден. Снижение защитных сил организма выражено незначительно и к концу 2-3-й недели восстанавливается. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации средней тяжести нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче и длительнее. Сон и аппетит восстанавливаются только через 20-40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, значительно снижается активность: малыш становится плаксивым, малоподвижным, не стремится исследовать новое окружение, не пользуется приобретенными ранее навыками речи. Все эти изменения держатся до полутора месяцев. Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: это может быть функциональное нарушение стула, бледность, потливость, «тени» под глазами, «пылающие» щечки. Особенно ярко эти проявления отмечаются перед началом заболевания, которое, как правило, протекает в форме острой респираторной инфекции.

При тяжелой адаптации ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль – не предохраняют организм от многочисленных инфекционных агентов, с которыми ему постоянно приходится сталкиваться. Это неблагоприятно сказывается на физическом и психическом развитии малыша. Другой вариант течения тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка настолько тяжело выражено, что граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, у ребенка может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке его накормить. Малыш плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами. Сон чуткий, короткий. Во время бодрствования ребенок подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или агрессивен по отношению к ним; постоянно плачущий или безучастный, ничем не интересующийся, судорожно сжимающий в кулачке свою любимую домашнюю игрушку или носовой

*платочек. Страдает общее состояние организма: наблюдается потеря в весе, беззащитность перед инфекциями. Улучшение состояния происходит крайне медленно, в течение нескольких месяцев. Темпы развития замедляются, появляется отставание в речи, игре, общении.*

## **Факторы, определяющие успешность адаптации малыша к детскому саду.**

**Во-первых, это – состояние здоровья и уровень развития.** Здоровый, развитый по возрасту малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с трудностями. На состояние его здоровья влияет течение беременности и родов у матери, заболевания в период новорожденности и в первые месяцы жизни, частота заболеваемости в период перед поступлением в детское учреждение. Токсикозы, заболевания матери в период беременности вызывают неблагоприятное созревание сложных систем организма ребенка, ведающих приспособлением к изменяющимся условиям внешней среды. Последующие заболевания неблагоприятно сказываются на иммунитете, могут затормозить психическое развитие. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние, и как следствие – заболевание.

**Вторым фактором является возраст,** в котором малыш поступает в детское учреждение. С ростом и развитием ребенка изменяется степень и форма его привязанности к постоянному взрослому. В первом полугодии жизни малыш привыкает к тому, кто его кормит, укладывает спать, ухаживает за ним, во втором полугодии усиливается потребность в активном познании окружающего мира, расширяются возможности – он уже может самостоятельно перемещаться в пространстве, свободнее действует руками. Но ребенок еще очень сильно зависит от взрослого, который ухаживает за ним, у малыша возникает сильная эмоциональная привязанность к человеку, постоянно находящемуся рядом, обычно к маме. В возрасте от девяти-десяти месяцев до полутора лет эта привязанность выражена наиболее сильно. После у ребенка появляется возможность речевого общения, свободного перемещения в пространстве, он активно стремится ко всему новому, и зависимость от взрослого постепенно ослабляется. Но малыш по-прежнему остро нуждается в чувстве защищенности, опоры, которое дает ему близкий человек. Потребность в безопасности у маленького ребенка так же велика, как в еде, сне, теплой одежде.

**Третьим фактором, сугубо психологическим, является степень сформированности у ребенка общения с окружающими.** В раннем возрасте на смену ситуативно-личностному общению приходит

ситуативно-деловое, в центре которого становится овладение ребенком совместно со взрослым миром предметов, назначение которых сам малыш открыть не в состоянии. Взрослый становится для него образцом для подражания, человеком, который может оценить его действия, прийти на помощь. Эмоциональные отношения – это отношения избирательные. Они строятся на основе опыта личностного общения с самыми близкими людьми. Если младенец первых месяцев жизни одинаково доброжелательно относится к любому взрослому, ему достаточно самых простых знаков внимания со стороны последнего для того, чтобы отозваться на них радостной улыбкой, гулением, протягиванием ручек, то уже со второго полугодия жизни малыши начинают четко различать своих и чужих. Примерно в восемь месяцев у всех детей возникает страх или неудовольствие при виде незнакомых людей. Ребенок сторонится их, прижимается к матери, иногда плачет. Расставание с матерью, которое до этого возраста могло происходить безболезненно, вдруг начинает приводить малыша в отчаяние, он отказывается от общения с другими людьми, от игрушек, теряет аппетит, сон. Взрослые должны серьезно отнестись к появлению этих симптомов. Если ребенок заикнется на одном только личностном общении с матерью, это создаст трудности в установлении контактов с другими людьми. Установлено, что дети, которые испытывают трудности в привыкании к детскому учреждению, чаще всего имеют у себя дома тесные эмоциональные контакты со взрослыми. С ними играют мало, а если играют, то не слишком активизируют инициативу, самостоятельность малышей. Среди таких детей, много избалованных и заласканных.

---



## ***Признаки психоэмоционального напряжения:***

- 1. Трудность засыпания и беспокойный сон.*
- 2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.*
- 3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.*
- 4. Рассеянность, невнимательность.*
- 5. Беспокойство, непоседливость.*
- 6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним.*
- 7. Проявление упрямства.*
- 8. Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора, ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита).*
- 9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).*
- 10. Игра с половыми органами.*
- 11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание.*
- 12. Снижение массы тела или, напротив, проявление симптомов ожирения.*
- 13. Повышенная тревожность.*
- 14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.*

## Памятка для родителей:

*Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.*

1. Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
2. Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
3. Будьте терпеливы.
4. Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
5. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
6. Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
7. Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните "параллельный разговор" (комментируйте его действия).
8. Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов.
9. Давайте простые, понятные объяснения.
10. Спрашивайте у ребенка: "Что ты делаешь?" На вопрос: "Почему ты это делаешь?" он ответит, когда подрастет.
11. Каждый день читайте малышу.
12. Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
13. Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
14. Поощряйте любопытство.
15. Не скупитесь на похвалу.
16. Радуйтесь вашему малышу!

## **Уважаемые родители!**

*Если ваш ребенок все еще с трудом расстается с вами по утрам и испытывает отрицательные переживания, предлагаем вам несколько советов, как наиболее безболезненно оставлять малыша утром в группе:*

- 1. скажите ребенку уверенным доброжелательным тоном, что вам пора идти;*
- 2. поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не задерживаясь;*
- 3. продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему со словами типа: "Я вижу, у вас сегодня ожидается веселый день";*
- 4. скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), но тогда уж будьте точны; попрощавшись, уходите не оборачиваясь. Утром я тебя в сад отведу, а вечером заберу.*

Вы обязательно заметите уже через несколько дней, как снизится эмоциональное напряжение во время утренних расставаний с ребенком.

