

Преподаватели кафедры социологии,
общей и юридической психологии
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Забродина Т.И., Малявина С.С.,
Мартиросян К.В., Прокурова С.В.,
Хрипунова С.В., Фисенко М.Д.
Июнь 2021 г.

*Консультация для родителей
Адаптация ребёнка в детском саду*

Что такое адаптация?

В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду.

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

При поступлении в детский сад все дети переживают адаптационный стресс. Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому резкий переход в новую социальную среду, пребывание в стрессовом состоянии длительное время может привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Поэтому необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в детском саду.

Адаптация ребенка к новым для него условиям среды - тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме, затрагивающий все его уровни, и, возможно, приводящий к стрессу.

Что же провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка?

В огромной степени - отрыв от матери. Чтобы в этой новой обстановке продержаться, ребенку необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви.

Поступление в детский сад - это переломный момент не только для ребенка, но и для родителей. Многие родители часто опасаются, что их ребёнок будет страдать, вследствие резкого перехода из домашней неорганизованной среды в среду детского сада, где необходимо соблюдать режим, где ему не смогут уделять столько внимания, как дома.

Знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (а порой просто совету, ласке мамы, папы, бабушки), для многих малышей бывает непростым. И далеко не все дети готовы к этому событию. Возникает вопрос, а стоит ли вообще отдавать малыша в садик? Да и так ли хорошо детям в детском саду?

Каждому ребенку рано или поздно приходится «социализироваться», т. е. становится способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребенка. В детском саду маленький человечек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится и позднее, в школе.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

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. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Специалисты выделяют *легкую адаптацию*, при которой отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго. И в течение 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.

Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятшек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по *следующим особенностям*:

- он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
- при обращении глядит в глаза педагогам;
- способен озвучить просьбу о помощи;
- первым идёт на контакт с ровесниками;
- способен занять себя на короткий промежуток времени;
- с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;

- адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;

- рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

При **адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. На этом этапе необходимо воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддерживать малыша: не обсуждать в его присутствии негативные, на ваш взгляд, моменты, не выказывать тревогу.

При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

- с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки;

- при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;

- общается со сверстниками и воспитателем;

- придерживается озвученных правил и распорядка;

- адекватно реагирует на замечания; редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

Самой нежелательной является **тяжелая адаптация**, когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (иногда несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приемной и зовет маму и т. п.). У некоторых этот процесс протекает так тяжело, что их приходится признать – не садовскими. Прислушайтесь, однако, к советам воспитателей, в любом случае последнее слово должно оставаться за специалистом-психологом.

Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:

- нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;

- слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;

- отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;

- нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кровать;

- агрессивность либо замкнутость;

- неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

От чего же зависят характер и длительность адаптационного периода?

От возраста ребенка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5-3 лет.

От состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

От индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же возраста

и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.

От уровня тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т. п.) легче привыкают к дошкольному учреждению.

От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т. п.).

Итак, факторы, влияющие на характер и длительность адаптации известны. Но решить эту проблему, обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада можно только совместными усилиями семьи и детского учреждения.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается **следующими состояниями:**

нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;

сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;

регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;

снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;

агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;

понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ?

Рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Подробно описать режим детского сада, чем ребенок там будет заниматься. Ваш рассказ поможет ему почувствовать себя увереннее и спокойнее, когда он пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

Маме идти в группу с ребенком не стоит. Он не должен знать, что мама может находиться с ним в этом месте. Иначе в следующий раз он будет плакать, и требовать остаться. А это лишний повод для стресса. Малышу кажется, что мама уходит и больше никогда не вернется. Ему на многократном примере нужно объяснить, что мама обязательно вернется. Очень хорошей версией для детей было то, что они пошли в магазин за печеньем или соком. Приходя за ним в сад сразу угостить его сладким. Рано или поздно ребенок поймет, что мама вернется, и не будет так плакать.

В первые дни не следует оставлять малыша больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По истечению 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка, учитывая желание малыша), можно оставить его на целый день в ДОУ.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если ребенок плачет, стоит взять его на руки, успокоить — вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему

преодолеть страх перед незнакомыми людьми: обращать его внимание на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительно отношение к ним.

Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

Помочь ребенку разобраться в игрушках, использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в совместную игру.

Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего ребенка.

Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

«Рекомендации родителям или как ходить в детский сад без нервотрепки»

1. Будить ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

2. Не торопить - умение рассчитать время - ваша задача, если вам это плохо удается, то вины ребенка в этом нет.

3. Не прощаться, предупреждая и направляя: «Смотри не балуйся, веди себя хорошо, и т. д.». Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов.

4. Нелишне будет предупредить персонал детского сада о вкусах малыша. Но делать это следует в его отсутствие, когда он ушел в игровую комнату или занялся с другими детьми, так как подобные разговоры как бы программируют ребенка на совершение соответствующих действий: он станет лишь сильнее капризничать и настаивать на отказе от пищи, объясняя это словами матери или бабушки.

5. Не говорить гадостей. «Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша».

6. Сцены, которые дети устраивают родителям, говорят о том, что малыши достаточно хорошо знают "слабые" места взрослых.

7. Победить "сцены" помогут "ритуалы".

Изменения, которые обрушиваются на ребенка с поступлением в детский

сад, создают для него стрессовую ситуацию. А лучшее лекарство от стресса - смех. Поэтому в адаптационный период необходимо в группе создать такие условия, чтобы ребенок больше смеялся и занимался той деятельностью, которая приносит ему удовольствие. Конечно, это игровая деятельность. Игра способствует безболезненному вхождению ребенка в детский сад.