

*Консультация для родителей
«Что такое адаптация в детском саду?»*

Как быстро летит время! Только недавно ваш малыш был в пелёнках, вы ухаживали за ним, учили делать первые шаги, говорить первые слова. А сейчас он уже вырос, и вы готовитесь отдать его в детский садик. Тысяча вопросов сразу возникает в вашей голове! И это страшное слово «адаптация» слышится со всех сторон. Давайте спокойно, не торопясь, разберемся, что такое адаптация к детскому саду. И сразу встанет всё понятно.

Что такое адаптация? Уважаемые родители, вспомните себя в молодости, когда вы в первый раз пришли на работу. Какие у вас были чувства? Наверное, чувство смятения, неуверенности, даже тревоги. А теперь, представьте своего ребенка, который в первый раз приходит в детский сад. Он испытывает те же самые чувства, но в тысячу раз сильнее! Потому что, в отличие от вас, у него нет никакого жизненного опыта. Поэтому поражают родители, которые говорят своим детям, что ты ревешь, какая ты — плакса, там же так весело и хорошо!

Детский сад для малютки – это новое помещение, новая атмосфера, чужие люди. Всё новое, даже ребята и игрушки. Конечно, это большой стресс для ребенка, поэтому адаптация нужна ему как воздух. Так что же такое — психологическая адаптация? Это привыкание, прилаживание ребенка к новой среде и её условиям. Новая микросреда, которая создана в детском саду, оказывает влияние на психологическое состояние любого малыша. Она требует от маленького человечка больших усилий воли, терпения.

Адаптация к саду — это первая ступень на долгом жизненном пути ребенка, которую надо помочь преодолеть. Без взрослых ему не удастся это сделать. Только вместе с ними он достигнет хороших результатов. Успешная адаптация приводит к внутреннему состоянию покоя и активизации своих побуждений, которые нацелены на выполнение запросов среды.

Проблема адаптации.

Попав в новую среду, малышам приходится находить взаимодействие с педагогами и сверстниками. Поведение, общение кардинально отличается от поведения и общения в своей семье. Там всё привычно, тут всё ново. Он получает важный опыт общения с другими людьми, детьми. Нигде он не получит такой бесценный опыт, который поможет ему в дальнейшем адаптироваться в жизни.

Вы скажете, а как же школа? Там тоже всё это можно получить. Только процесс привыкания идет намного дольше и сложнее, так как ребенок никогда не посещал детский сад. Конечно, когда мы впервые собираемся вести малыша в группу, то представляем себе, что он прощается с мамой, целует её в щечку и бежит в группу, чтобы поиграть в игрушки со своими друзьями. Но не тут-то было! Наше послушное и милое дитё вдруг начинает кричать, умолять мамочку не уходить, цепляется за неё, никого не слышит, не идёт ни на какие уговоры. Что это? Психологи считают такую реакцию совершенно нормальной, потому что ребенок впервые остался без мамы с чужими тётями. И тут, самое главное, надо правильно реагировать родителям и воспитателям.

Необходимо понимать, что эта реакция детского организма на стресс. Чем младше ребенок, тем тяжелее ему «отрываться» от мамы. Психологическая адаптация лучше дается детям постарше, потому что им уже интереснее играть с другими ребятами, у них выше познавательный интерес, они быстрее переключаются с одной деятельности на другую.

Стресс становится причиной детских истерик. Причин много:

- Во-первых, страх, который связан с новыми условиями обитания. Привычная обстановка дома с мамой вдруг сменилась чужой атмосферой, с новым режимом дня, новыми правилами поведения.
- Во-вторых, эмоциональное перенасыщение, которое получает малыш в группе детского сада, переходящее в перевозбуждение. Следствие этого — переутомление нервной системы.
- В-третьих, у вновь принятого ребенка ещё не сформированы навыки самообслуживания. Его родители не научили самому одевать вещи, снимать их, соблюдать правила гигиены. Он не успевает за другими детьми, нервничает, начинает плакать.
- В-четвертых, у ребенка страдает психологическая подготовка к посещению детского сада. Родные и близкие не настроили его на положительный лад, не постарались подвести к тому, что он вырос, ему необходимо идти в детский сад.
- В-пятых, иногда отрицательное воздействие оказывает неприятная первая встреча. Бывает, что он в первый же день нахождения в группе встретился с агрессивным ребенком, который отнял игрушку или толкнул малыша. Конечно, может это будет единственный случай, но свою лепту он внес в неприятие детского сада.

Ну и, наконец, отвержение вашего малыша работниками детского сада. Такие случаи тоже бывают. Обязательно надо выяснить причину отрицательного эмоционального состояния ребенка. Это необходимо делать по «горячим следам» не откладывая, потому что может привести к психологической травме. Для нормального привыкания к детскому саду, надо знать особенности адаптации.

Степени адаптации.

Различают три степени тяжести адаптационного периода к детскому саду

1. Легкая адаптация — привыкание к новой среде обитания проходит в течение двух недель. При легкой адаптации к детскому саду малыш остается в том весе, ладит с детскими объединениями, иногда болеет.
2. Привыкание средней тяжести — прилаживание к новой атмосфере идёт примерно месяц, за это время малыш теряет в весе, болеет неделю-другую, появляются легкие признаки стрессового состояния. Поведение отличается эмоциональной нестабильностью. Состояние нормализуется через 10-15 дней.
3. Тяжелая адаптация — длится от двух до шести месяцев, малыш постоянно болеет, наблюдается ухудшение физического и психологического состояния, нарушается сон, аппетит, выработанные привычки не закрепляются. Он подвержен смене настроения, которое постоянно меняется, у него нет желания играть с ребятами, заниматься. Длительное пребывание в таком угнетенном

состоянии может плохо отразиться на его психологическом развитии, формировании у него умений, развитии положительных черт личности, социальных навыков.

Что влияет на адаптацию ребенка?

Знание факторов, влияющих на процесс адаптации малыша, помогут определить его психическое и физическое состояние. Рассмотрим их:

1. *Возраст ребенка.* Сложнее всего испытывают расставание с родными людьми и более чувствительны к переменам малыши до полутора лет. У детей постарше эта привязанность ослабевает, потому что у них формируются практические умения и навыки. Они становятся любознательными. Это связано с подвижностью психических процессов. Но есть такой важный момент, как кризис 3 лет, когда у детей развивается самостоятельность. Это возрастной этап развития личности, который часто происходит в период адаптации ребенка к детскому саду. Тогда ему вдвойне сложнее. Поэтому, психологическая адаптация проходит успешнее с 2 лет до 2 лет 8 месяцев.

2. *Состояние здоровья.* Состояние здоровья – один из важных факторов, влияющих на адаптацию. Понятно, что ребенок, который отличается хорошим здоровьем, умственным и физическим развитием, лучше приспосабливается к меняющимся условиям. Постоянные болезненные состояния ослабевают иммунитет, тормозят психические процессы, такие дети быстро устают. Чтобы малыш не болел, его надо беречь от психического напряжения, повышать сопротивляемость организма различными способами: проводить закаливание, витаминизацию, профилактику заболеваний. Дети, у которых серьезные хронические заболевания имеют проблемы адаптации из-за повышенной тревожности по поводу расставания с родными. Поэтому малыши требуют повышенного внимания медиков, их отдавать в детское учреждение рано не рекомендуется.

3. *Степень психологического развития.* Препятствием для нормальной адаптации могут стать отклонения в познавательном развитии детей. Дезаптация может быть следствием, как задержки психического развития малыша, так и его одаренности. В первом случае, необходимо вовремя увидеть проблемы и начать заниматься по развивающей коррекционной программе. Это поднимет уровень развития психических процессов, успешно подготовит к школе. Во втором случае, основной целью работы с одаренными должно быть развитие социальных и коммуникативных навыков.

4. *Уровень социализации.* Во время адаптации ребёнок вынужден общаться со сверстниками и педагогическими работниками. Если он был ограничен в контактах дома, то этих детей затруднено привыкание к детскому саду. Причина в том, что они не умеют договариваться, часто конфликтуют, негативно реагируют на замечания воспитателей. Несомненно, это фактор является индикатором отношений ребенка и педагога в группе. Позитивный настрой воспитателя, доброжелательное отношение к нему может ускорить привыкание ребенка.

Таким образом, надо учитывать все факторы адаптации. Родители и педагоги, в свою очередь, должны позаботиться о психологической поддержке дома и в детской организации. Они должны поддерживать ребенка в развитии

самостоятельности, общительности, замечать любые достижения. Надо самим быть спокойными и уравновешенными. А родителям надо вселить уверенность своим детям в том, что они проводят время врозь не потому, что не любят их.

Этапы адаптации маленького ребенка к детскому саду.

Психологи в адаптационном периоде отмечают 3 этапа:

Острый этап. В этот период происходит мобилизация всего организма малыша. Наблюдается повышенная возбужденность и напряженность. Он плаксив и капризен, устраивает истерики. Вместе с психологическими проблемами обнаруживаются физиологические изменения – увеличивается сердечный ритм, кровяное давление. Ребенок чаще обычного болеет.

Умеренно острый этап. Отмечается снижение негативных проявлений, улучшается аппетит, сон. Ребенок начинает привыкать к новым условиям, новому режиму. Однако периодически ребенок устраивает истерики, показывает свое нежелание идти в детский сад. Это означает, что психологическая адаптация ещё не наступила.

Компенсированный этап. Происходит стабилизация психоэмоциональных процессов, ребенок вовлекается в игру со сверстниками, появляются успехи на занятиях, развиваются навыки поддержания личной гигиены и самообслуживания.

Для успешного привыкания ребенка к детскому саду очень важно применять различные формы адаптации:

Телесный контакт – это поглаживания, обнимания, которые заканчиваются упражнениями на расслабление. Такой комплекс благоприятно действует на нервную систему, что в период адаптации очень важно.

Пение колыбельных перед сном. Особый ритмический рисунок колыбельных песенок, мамин голос успокаивает малыша, снимает страхи, тревогу.

Игры с водой и песком также способствуют снятию эмоционального напряжения, расслаблению.

Сказкотерапия повышает уровень развития осознания ребенком законов жизни, проявляет в нем понимание своего эмоционального состояния.

Занятия на развитие чувств и эмоций. На занятиях развивается восприятие своих и чужих эмоциональных состояний, что улучшает взаимодействие с другими людьми.

Занятия по развитию музыкально-ритмических движений пробуждают у детей различные чувства и состояния, развивают музыкальный слух и ритмичность.

Игровые формы взаимодействия с ребенком. В игре закрепляются благоприятные эмоционально окрашенные состояния, повышается интерес к сверстникам, к взрослым и к общению с ними.

Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду.

На успешное привыкание малыша влияет ряд вопросов, на которые следует обратить внимание.

Со сколько лет лучше отдавать в садик? Говоря по поводу возрастных рамок, детские психологи и педагоги сходятся в едином мнении – отдавать ребенка в детский сад нужно в 3 или 4 года. С чем это связано? Именно этот возраст является сенситивным для развития речи. Поэтому 3-летний ребенок начинает активно общаться с ровесниками, у него развивается разговорная речь и другие психические процессы. Ближе к четырём годам у детей появляется большое стремление к взаимодействию со сверстниками. У трёхлеток развивается активная речь, они стремятся к общению и взаимодействию. Они с удовольствием рассказывают, как прошел день, что понравилось или не понравилось.

Что должен уметь ребенок при поступлении в детский сад.

- Чтобы психологическая адаптация прошла успешно, надо привить ему необходимые практические умения и навыки. Что необходимо в первую очередь?
- Уделить внимание навыкам самообслуживания: он должен уметь одеваться, раздеваться, застегивать пуговицы, держать ложку и кушать самостоятельно, правильно пользоваться горшком. Это всё он должен делать сам. Важно — не торопить малыша, а спокойно ждать и мотивировать его на самостоятельность.
- Развивать культуру личной гигиены: тщательно умывать лицо и мыть руки, использовать полотенце по назначению, держать ложку и кушать самому, вытирать рот салфеткой.
- Развивать самостоятельность и активность. Учить культуре общения с другими людьми.

А что можно посоветовать родителям, которые ведут свои чад в садик?

1. Стараться выбрать момент выхода малыша в детский сад, минуя кризис 3-ёх лет.
2. Настраивать его на позитивный лад, говоря о детском садике. Заранее познакомиться с воспитателем и детьми и группы детского сада, куда вы собираетесь отдать своего ребенка.
3. Ни в коем случае не припугивать малыша садиком. Рассказать ребенку для чего надо ходить в детское учреждение, убедить, что это необходимо, потому что он немного повзрослел.
4. Никогда не показывать свое эмоциональное состояние перед тем, как отдаете его в группу.
5. Не выходить на работу, а подождать, пока не пройдет адаптационный период.
6. Проявлять свою любовь к ребёнку, быть терпимее к его негативным проявлениям.

Несомненно, не всё получается, как задумано. Помните, родители, самое главное – запастись терпением. И ваш малыш, немного погодя, вас порадует своими успехами и достижениями.