

# Трудности адаптации детей к детскому саду. Как их преодолеть?

**Адаптация** - процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия. Целью этого процесса является адекватное реагирование на колебания разных факторов внешней среды. Благоприятные бытовые условия, соблюдение режима питания, сна, спокойные взаимоотношения членов семьи и многое другое - все это не только полезно для здоровья, но и является основой для нормальной адаптации ребенка при поступлении в детский сад.

Психологами выделено три степени тяжести адаптационного периода:

1. Лёгкая адаптация – ребёнок привыкает к условиям детского сада в течение десяти – пятнадцати дней, прибавляет в весе, активно ведёт себя в коллективе, болеет не чаще обычного.

2. Адаптация средней тяжести – ребёнок привыкает к условиям детского сада в течение месяца, при этом ребёнок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью пять – семь дней, есть признаки психического стресса.

3. Тяжёлая адаптация – длится от двух до шести месяцев, ребёнок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

В период адаптации у ребёнка происходит перестройка ранее



сформированных привычек и уклада жизни. Ребенок подвергается эмоциональному стрессу при предъявлении нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил.

Проблема адаптации ребенка к детскому учреждению - одна из самых острых в педагогике раннего возраста. Более половины детей 1-3-х лет оказываются неготовыми к детскому саду. Отсутствие психологической готовности к детскому учреждению чревато многочисленными медицинскими и психологическими трудностями - дети начинают непрерывно болеть, целыми днями плачут, у них появляются невротические реакции, обостряются психосоматические явления. Однако, какой-либо специальной работы по подготовке маленьких детей к детскому учреждению в настоящее время не ведется.

Советую, чтобы родители рассказывали ребёнку о детском саде, о том, что он уже большой и ему нужны друзья, с которыми он будет играть в интересные игры, что в детском саду его будут учить рисовать, петь, слушать музыку. Ни в коем случае не запугивать ребёнка: не будешь слушаться - отведу в детский сад.

Ребёнка нужно заранее, хотя бы за неделю предупредить о том, что он пойдёт в детский сад, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие. Тогда адаптация к детскому саду у ребёнка пройдет легче.

И всё же, не смотря на подготовку, первый месяц пребывания в детском саду - трудное для ребёнка время. Во-первых, он скучает по маме, испытывает тоску по дому. Во-вторых, детский сад для него дополнительная нагрузка: приходится рано вставать, выполнять требования воспитателя, не всё так получается как у других детей.

В первый день маме трудно оставить малыша, особенно, когда он плачет. Это естественно, однако расставание не следует затягивать, так как ребёнок видит, что мама волнуется и начинает ещё больше плакать. Советую маме приободрить малыша, пообещать, что скоро придёт и уйти. Чаще всего ребёнок откликается на новые впечатления и успокаивается. Тем не менее, находиться весь день в детском саду ребёнку трудно, поэтому в первые дни советую забирать ребёнка раньше, постепенно увеличивая продолжительность его пребывания в детском саду. Например: первый день - два часа;

второй - четыре часа и так далее в зависимости от того как ребёнок чувствует себя на новом месте.

Успешная адаптация ребенка к условиям детского сада во многом зависит от взаимных установок семьи и детского сада. Наиболее оптимально они складываются, если обе стороны осознают необходимость целенаправленного воздействия на ребенка и доверяют друг другу. Важно, чтобы родители были уверены в хорошем отношении педагога к ребенку; чувствовали компетентность педагога в вопросах воспитания; но главное – ценили его личностные качества: заботливость, внимание к людям, доброту. Чтобы успешно прошла адаптация, воспитатель использует стихи, песенки, потешки. Во время укладывания, обязательно напевают колыбельную песенку. Иногда во время укладывания может звучать одна и та же спокойная музыка. Это помогает быстрее расслабиться особенно плаксивым детям. Так же лучше засыпают дети с любимой игрушкой, принесенной его родителями. Таким образом, доверие малыша и его родителей к воспитателю само по себе не приходит: воспитатель завоевывает его добрым, неравнодушным отношением к ребенку, умением растить в нем хорошее, великодушием и милосердием. Прибавим к этому культуру общения, тактичность и взаимопонимание - и картина психологии доверия будет достаточно полной.

Таким образом, прежде чем отправить ребёнка в детский сад необходимо проверить, как легко он сможет к нему адаптироваться и как сделать так, чтобы процесс адаптации прошел как можно легче.