Что надо знать родителям об адаптации детей к детскому саду.

Что такое адаптация

Адаптация (от лат. *приспособление*) – процесс вхождения ребенка в новую для него среду. Это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения, что предполагает избегание опасных, неблагоприятных для индивидуума ситуаций. Часто процесс адаптации сопровождается болезненным привыканием к новым условиям.

Новый режим дня, отсутствие родителей, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, другой стиль общения – все это создает стрессовую для ребенка ситуацию и может вызвать у него защитную реакцию, которая *может проявляться* в виде:

1. Плача
2. Отказа от еды и сна
3. Отказа от общения с окружающими.

У ребенка может возникать напряженное состояние, он попадает под целый комплекс воздействий и таким образом, возникает **синдром адаптации** – неспецифическая реакция защиты, выражающаяся в страхе и других отрицательных эмоциях и возникающая в результате воздействия разнообразных внешних раздражителей, стрессоров.

Период привыкания ребенка к новым социальным условиям делится на **три этапа**:

Острый, или период дезадаптации (рассогласование между привычным поведением и требованиями новой микросоциальной среды) - в этот период наиболее выражены изменения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, в речевой активности, в игре.

Подострый, или адаптация (активное освоение новой среды, выработка новых форм поведения) – нормализуется аппетит (10-15 дней), но нарушения сна,

эмоционального состояния, игры и речевой активности еще могут наблюдаться (до 40-60 дней).

Период компенсации, или адаптированность – нормализуются все показатели.

В зависимости от характера и особенностей протекания первых двух этапов, выделяются *легкая, средняя и тяжелая степени* адаптации.

Что характерно для поведения ребенка в период адаптации

В период адаптации ребенок *подвержен частым простудам*. Страдает иммунитет, естественная защита ребенка от болезней уменьшается. Болезни прерывают процесс адаптации, и после выздоровления он начинается заново.

В первые дни посещения детского сада ребенок *может разучиться о себе заботиться*: самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться и раздеваться, пользоваться носовым платком.

В речи начинают превалировать **глаголы**, существительных и прилагательных становится меньше. Ребенок говорит односложными предложениями, кратко, может забыть многие слова.

Угасает познавательная активность, ребенок может переставать тянуться к играм с ровесниками и игрушкам. Он становится или слишком медлительным и замкнутым, или слишком активным.

Проблемы со сном и аппетитом. Ребенок не может уснуть, или же сон его поверхностный, беспокойный. От еды может отказываться полностью, или же наоборот испытывать усиление аппетита вплоть до обжорства (результат стресса).

Что может испытывать ребенок в период адаптации

Отрицательные эмоции. Присутствуют у всех привыкающих детей, даже если адаптация проходит быстро и гладко. Разница лишь в степени проявления этих эмоций – от плохого настроения до настоящей депрессии. В таком состоянии ребенок может часами находиться с отсутствующим видом, не желая есть, играть, гулять, спать. Все его время сосредоточено на ожидании родителей, на приходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызывать плач и истерику, потом

ребенок снова впадает в безучастное состояние. Могут появляться неожиданные вспышки активности или агрессии по отношению к окружающим.

Страх. Это испытывает каждый ребенок, привыкающий к детскому саду. Страх вызван новой обстановкой, присутствием воспитателей, других детей, а самое главное – уверенностью ребенка в том, что за ним не придут. Разлука с родителями может восприниматься как признак ненужности и брошенности. Все это приводит к возникновению различных страхов.

Злость, гнев. Ребенок может вести себя агрессивно, протестовать против изменений, произошедших в его жизни, бросаться на каждого кто к нему подошел. При этом поводом для агрессии может стать любой пустяк.

Что НЕ следует делать родителям в период адаптации

1. Не стоит наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

2. Не пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

3. Не нужно плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога задержится надолго.

4. Не обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Как помочь ребенку в период адаптации

1. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДООУ.
2. Каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДООУ.
3. Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера договориться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
4. В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности (зарядка, прогулки, совместная деятельность и т.п.)

Как помочь ребенку снять эмоциональное и мышечное напряжение в конце дня

1. Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение — уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу — они должны быть нешумными, спокойными.
2. Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее.
3. Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе (если позволяет время). Гуляя вместе с ним,

вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Если произошло что-то неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.

4. Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и то же время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, записи шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

Конец адаптационного периода

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным приходят *положительные эмоции* и восстанавливаются регрессирующие функции. Это означает, что:

- при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;
- ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
- малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
- ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
- восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
- нормализуется сон: как в детском саду, так и дома;
- восстанавливается аппетит.