

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ

Детский сад - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Поступление ребенка в дошкольное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций (динамического стереотипа) малыша, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

Адаптация к дошкольному учреждению - сложный период, как для детей, так и для взрослых: родителей, педагогов.

На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей.

Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка.

Основная причина – это тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама всегда рядом и в любой момент окажет помощь, он перемещается в незнакомое пространство, где её нет. Встречает доброжелательных, но чужих людей, поэтому ребёнку сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. К тому же личный режим ребёнка нарушается. Все эти факторы могут спровоцировать истерику и нежелание идти в детский сад, а так же простудные заболевания.

Вторая причина. Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет ребёнку пребывание в детском саду.

Третья причина. Избыток впечатлений. Малыши испытывают много позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и в следствии – этого нервничать, плакать и капризничать.

По тому как дети адаптируются к детскому саду, их можно разделить **на три основные группы.**

Лёгкая степень адаптации. Длится она от 10 до 20 дней. За это время у ребёнка нормализуются сдвиги в поведении. Он спокойно заходит в группу. На контакт со сверстниками и педагогом идёт по своей инициативе, может попросить о помощи или предложить её сам. Придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечания и одобрения. Он умеет играть рядом с другими детьми и доброжелателен к ним.

Средняя степень адаптации. Она длится от 20 до 40 дней. В течение этого периода настроение у ребёнка может быть не устойчивым, может наблюдаться отсутствие аппетита, беспокойность сна. На замечания и поощрения реагирует не всегда адекватно, может нарушать установленные правила и нормы поведения в группе. Так же такие малыши во время адаптации не редко заболевают. Причём как правило болезнь протекает без осложнений.

Тяжёлая степень адаптации. Длится такая адаптация от 2 до 6 месяцев. У малышей в этот период может случиться нервный срыв, а так же прибавляются простудные заболевания. Может возникнуть регресс (обратное развитие). Контакт с ребёнком удаётся установить только через родителей. Замечание или похвала оставляют малыша либо безучастным, либо он пугается. Но, постепенно всё может уладиться, и в этом многое зависит от обстановки дома и правильного поведения родителей.

Меры, облегчающие адаптацию ребенка (для родителей):

1. Приходя в детский сад, желательно познакомиться с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.
2. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает пения и т.п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям. На момент поступления в детский сад необходимо предупреждать воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются.
3. Нужно придерживаться режима дня максимально приближенного к режиму в дошкольном учреждении.
4. Готовится к посещению сада лучше вместе. Ребенок будет более заинтересован посещением ДОО, если покупая необходимые вещи, будете привлекать и ребенка.
5. Одежда должна быть удобной и комфортной. Важно чтобы ребёнок выглядел не самым модным и стильным, а чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Нужно обратить внимание на удобство застежек.
6. Рекомендуются укороченный день. Время пребывания в саду увеличивать постепенно.
7. Важно избегать обсуждения при ребенке волнующих проблем, связанных с детским садом. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
8. Необходимо подчеркивать, что ребенок по-прежнему дорог и любим. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаше обнимайте ребенка.
9. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.
10. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить» и тебе нальют воды. Если ты захочешь в туалет, скажи об этом».
11. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.
12. Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез.

Выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в детском учреждении - важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.