

# *АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ*



Процесс адаптации ребенка в детском саду может протекать по-разному. Одни детки скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же еще долго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса.

Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для детей раннего возраста. В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребенка к

детскому саду: легкую (1-16 дней), среднюю (16-32 дня), тяжелую (32-64дня).

**1. Легкая адаптация (1-16 дней):** поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. Подобный вариант адаптации характерен для большинства детей и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. У дошкольника преобладает радостное и устойчивое эмоциональное состояние. Судить о том, что ребенок с легкостью привыкает к детскому саду, можно по следующим особенностям:

- + он без слез и истерик заходит и остается в групповом помещении;
- + контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами;
- + быстро привыкает к новым условиям: новому помещению, общению с группой сверстников, незнакомыми взрослыми;
- + речь может быть немного заторможена, но малыш откликается и выполняет указания педагогов;
- + с легкостью подстраивается под дневной распорядок;
- + рассказывает родителям, как проходили занятия в детском саду (чем занимался и что делал).
- + заболевания случаются не более одного раза и проходят без осложнений.

**2. Средняя адаптация (16-32 дня):** сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней. плохой (короткий, беспокойный) сон ребенка. В течение дня для малыша характерна плаксивость: плач, крик при расставании и встрече с родителями и близкими людьми. На протяжении целого месяца эмоциональное состояние ребенка может быть неустойчивым. При этом ребенок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности и неспособности влиться в детский коллектив. При наблюдении за ребенком можно отметить, что он:

- + при отвлечении от мамы и близких людей отвлекается, забывает о расставании и включается в игру;
- + речевая активность замедляется;
- + характерны следующие вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез);
- + при эмоциональной поддержке взрослого ребенок, проявляя познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой обстановке;
- + избирательность в отношении со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях;

- ✚ заболевания случаются не более двух раз и длится не больше десяти дней, протекая без осложнений.

**3. Тяжелая адаптация (32-64 дня):** плохой (короткий, беспокойный) сон ребенка. Он может вскрикивать, плакать во сне или просыпаться со слезами. Возможны невротические реакции, как рвота, энурез, тики, бесконтрольный стул, заикание, пристрастие к личным вещам, страхи, неуправляемость в поведении, истерические реакции. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении детского сада, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстраненность от происходящего. Тяжелая адаптация приводит к длительным заболеваниям, осложнениям, в т.ч. к замедлению роста и прибавке в весе. Может возникнуть задержка речевого развития. Малыши с тяжелым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко. Основные особенности ребенка с тяжелой степенью адаптации:

- ✚ нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- ✚ слезы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долгого времени;
- ✚ отказ заходить из раздевалки в групповое помещение;
- ✚ нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
- ✚ агрессивность либо замкнутость;
- ✚ неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слезы или испуг).
- ✚ заболевания случаются более трех раз продолжительностью свыше десяти дней.

## ***Какие факторы влияют на адаптацию ребенка?***

**1. Возраст ребенка.** Посещение детского сада в 2 года и раньше. Подобные шаги чаще всего не приносят особой пользы, поскольку ребенок раннего возраста еще не способен взаимодействовать с ровесниками. Также, в возрасте 1-3 лет происходит формирование детских-родительских отношений и привязанности к матери. Именно поэтому продолжительная разлука с ней вызывает у ребенка нервный срыв и нарушает базовое доверие к миру.

Конечно, каждый ребенок - яркая индивидуальность, однако, по мнению многих ведущих психологов, можно выделить оптимальный возрастной промежуток, который более всего подходит для привыкания к детскому саду – и это 3 года. Все дело в так называемом кризисном периоде трех лет. Как только малыш пройдет данный этап, у него повышается уровень самостоятельности, снижается психологическая зависимость от

матери, следовательно, ему гораздо проще с ней расставаться на несколько часов. Кроме того, нельзя не отметить и большую самостоятельность трехлеток: они, как правило, обладают «горшечным этикетом», умеют самостоятельно принимать пищу, отдельные детки уже пытаются одеваться собственными силами. Наличие подобных навыков существенно облегчает ребенка привыкание к детскому саду.

**2. Состояние здоровья.** Дети с серьезными хроническими заболеваниями (астма, диабет и пр.) достаточно часто испытывают сложности с привыканием к детскому саду в силу особенностей организма и повышенной психологической связи с родителями. То же самое относится к детям, которые часто и подолгу болеют. Вот почему специалисты рекомендуют отдавать их в садик попозже, тем более что из-за болезненности режим посещения детского сада нарушится. Часто болеющие дети в группах раннего возраста испытывают следующие проблемы:

- ✓ еще большее понижение иммунитета;
- ✓ рост восприимчивости к инфекциям;
- ✓ повышение эмоциональной лабильности (периоды плаксивости, истощенности);
- ✓ возникновение несвойственной агрессивности, повышенной активности или, напротив, медлительности.

**3. Степень психологического развития.** Еще один момент, который может воспрепятствовать успешному привыканию к детскому саду – отклонение от усредненных показателей познавательного развития. Причем привести к дезадаптации может как задержанное психическое развитие, так и одаренность.

В случае задержки умственного становления применяются особые коррекционные программы, помогающие восполнить пробелы в знаниях и повысить познавательную активность малышей. При благоприятных условиях такие дети к школьному возрасту догоняют ровесников.

Одаренный ребенок, как это ни удивительно, также попадает в группу риска, поскольку его познавательные способности выше, чем у сверстников. К тому же, он может испытывать сложности с социализацией и коммуникацией с одноклассниками.

**4. Уровень социализации.** Адаптация ребенка к детскому саду предполагает рост контактов с ровесниками и с незнакомыми взрослыми. При этом существует определенная закономерность – скорее привыкают к новому обществу те малыши, чей социальный круг не ограничивался родителями и бабушками. Те же детки, кто редко взаимодействовал с другими детьми, наоборот, сложно адаптируются к изменившимся условиям. Слабые

коммуникативные навыки, неумение разрешать конфликтные ситуации вызывает рост тревоги и приводит к нежеланию посещать детский сад.

## ***Этапы адаптации маленького ребенка к детскому саду***

Адаптация детей – процесс неоднородный, поэтому специалисты выделяют несколько периодов, характеризующихся выраженностью негативных реакций. Конечно, подобное разделение довольно условно, однако помогает понять, насколько успешным будет привыкание.

***Первый этап – он же острый.*** Основная его особенность – максимальная мобилизация детского организма. Ребенок постоянно возбужден и напряжен. Неудивительно, что родители и педагоги отмечают на этом этапе у ребенка плаксивость, нервность, капризность и даже истеричность.

Помимо психологических изменений, можно обнаружить и физиологические перемены. В некоторых случаях отмечается увеличение или уменьшение частоты сердечного ритма, показателей кровяного давления. Повышается восприимчивость к инфекциям.

***Вторую фазу называют умеренно острой,*** поскольку выраженность негативных реакций снижается, и ребенок приспособляется к изменившимся условиям. Отмечается снижение возбудимости и нервности у малыша, улучшение аппетита и сна, нормализация психоэмоциональной сферы.

Однако говорить о полной стабилизации состояния пока не приходится. На протяжении всего этого периода возможно возвращение негативных эмоций, появление нежелательных реакций в виде истерик, плаксивости или нежелания расставаться с родителями.

***Третий этап, компенсированный, стабилизирует детское состояние.*** В заключительном адаптационном периоде происходит полное восстановление психофизиологических реакций, ребенок успешно вливается в коллектив. Более того, он может приобрести новые умения, например, пользование горшком или самостоятельное одевание.

## *Как адаптировать ребенка к детскому саду?*



Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, советуем вам, уважаемые родители, заранее прививать будущему дошколенку важнейшие навыки. Так чему же желательно научить ребенка, отправляющегося в детский сад?

***1. Самостоятельно одеваться и раздеваться (хотя бы частично).*** В идеале трехлетки уже должны снимать носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застежками могут возникнуть трудности, однако приучать к ним все же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Или покупайте одежду на липучках. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания (их можно бесплатно скачать в интернете).

***2. Пользоваться ложкой.*** Облегчению привыкания способствует умение пользования столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от

поильников, бутылочек, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.

**3. Проситься и ходить на горшок, сосать соску.** Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить на горшок существенно упростит адаптацию, поскольку ребенок будет ощущать себя увереннее среди умелых ровесников.

**4. Воспринимать разную пищу.** Для многих малышей характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к меню детского сада. Тогда завтраки, обеды и ужины в детском саду не станут напоминать военные действия между детьми и воспитателями.

**5. Общаться со взрослыми.** Часто можно услышать довольно своеобразную речь ребенка, которая понятна только его маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители все поймут. Пожалуйста, проследите за снижением непонятных слов и жестов, стимулируйте речь детей.

**6. Играть с детьми.** Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребенка, необходимо почаще вводить его в детский коллектив. Психологи советуют регулярно ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

## ***Советы психолога: 6 разговоров о садике***



Для более успешной адаптации детей советуем вам, уважаемые родители, больше говорить с ребенком о дошкольном учреждении. Вот несколько советов как это сделать правильно и о чем нужно говорить, чтобы облегчить ребенку будущее привыкание к детскому саду.

**1. Объяснить максимально простым языком,** что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему так важно его посещать. Простейший пример: «Детский сад-большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».

**2. Расскажите ребенку,** что садик – это своего рода работа для детей. То есть мама трудится учителем, врачом, парикмахером, папа-военным, программистом, водителем и т.д., а сынок (или дочка) будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.

**3. Каждый раз,** проходя мимо детского сада, не забывайте напомнить, что через некоторое время ребенок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми. В его присутствии также можно рассказать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспеченным дошколенком.

**4. Рассказывайте о дневном режиме садика,** чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребенок не все запомнит в силу возраста, но зато он будет знать, что после завтрака будут игры-занятия, затем прогулки и кратковременный сон.

**5. Не забудьте рассказать о том,** к кому ребенок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.

**6. Поделитесь своей историей** посещения детского садика. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идете с родителями в садик и т.д. Родительский пример позволяет ребенку скорее привыкнуть к детскому саду.

**НО,** не нужно перехваливать детский сад, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе ребенок разочаруется в воспитателе и одноклассниках. Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как надо себя вести!» Старайтесь выдерживать золотую середину.

## ***Как облегчить расставание с малышом, рекомендации для родителей***

Обычно к трехлетнему возрасту малыши достаточно легко отпускают от себя мам и прочих значимых взрослых, поскольку, на данном этапе возникает естественное желание быть самостоятельным, независимым от родителей. И все же встречаются ситуации, когда малыш и мать превращаются практически в единый организм. Из-за этого адаптация ребенка в детском саду может существенно усложниться, а также повышается вероятность полной дезадаптации. В идеале необходимо приучать малыша к родительскому отсутствию последовательно и заблаговременно. И все же можно в короткий срок понизить психоэмоциональную зависимость детей от мамы.

### ***Необходимые действия:***

- Старайтесь привлекать к взаимодействию с ребенком папу и прочих близких родственников. Чем больше малыш будет контактировать с другими взрослыми (а не только с мамой), тем проще ему будет привыкнуть к воспитателю.
- Слезы и истерики – это «презентация», рассчитанная на маму. Именно поэтому специалисты советуют папам провожать ребенка в детский

сад, поскольку сильный пол обычно строже реагирует на подобные манипуляции.

- Соблюдайте режим дня – ребенок должен вставать и ложиться спать в одно и то же время, спать днем, гулять. Разнообразьте меню. Без необходимости не ходите в гости – это лишняя нагрузка на нервную систему малыша. Не допускайте длительного просмотра телевизора.
- Последовательно приучайте малыша к той мысли, что ему нужно находиться одному в комнате. Можно сыграть в игру с клубком ниток: ребенок удерживает конец ниточки, а мама (с клубком ниток) уходит в другую комнату (прячется). Чем дальше, тем лучше. Ребенок по ниточке всегда находит маму. В игре у ребенка поочередно то клубок, то нить. Вы можете заниматься своими делами, пока ребенок будет находиться один в комнате. Выходя куда-то, говорите ребенку о воображаемом клубочке (это и есть ваша постоянная связь с ним).
- Не пытайтесь заглядывать в окна группы детского сада. Если ваш малыш вас увидит, к нему вернутся слезы. Не возвращайтесь после того, как вы попрощались с ребенком. Этим вы только продлите драму, а в следующий раз ребенок будет плакать более настойчиво.
- Не называйте ребенка застенчивым, букой, ревой, плаксой, хвостиком и прочими малоприятными словами. Наоборот, как можно чаще рассказывайте ему и другим, какой он у вас коммуникативный, общительный и веселый.
- Вы можете придумать какие-либо облегчающие расставание ритуалы. Только не следует превращать их в полноценный обряд, больше напоминающий торжество или праздник. Это может быть обычный поцелуй, обоюдная улыбка или пожатие рук.
- При общении с ребенком используйте элементы телесной терапии (поцелуи, объятия, поглаживания, игры с прикосновением), а также игры с водой с успокаивающим эффектом, например: пусть малыш перед сном наливает и переливает теплую воду из одних пластиковых сосудов в другие. Обеспечьте ребенку спокойную семейную обстановку во время адаптационного процесса.
- Не обсуждайте при ребенке работу воспитателей. Даже если кажется, что ребенок увлечен игрой, он слышит все интересующие его разговоры. И ему, безусловно, будет сложно уважать, слушаться и позитивно относиться к людям, которых осуждает его мама.

# *Ненужные действия:*

- **Нельзя** сбегать от ребенка тайком, пусть даже в этот момент он сидит с бабушкой. Обнаружив пропажу матери, он, во-первых, серьезно испугается, а во-вторых, начнет плакать и кричать при следующих попытках родителей отлучиться.
- **Не рекомендуется** оставлять ребенка в квартире одного, особенно если он отличается повышенной тревожностью и беспокойством. Кроме того, маленькие дети даже за несколько минут способны найти «приключения» даже в самом безопасном доме.
- **Не следует** поощрять ребенка вкусностями и игрушками за то, что он позволяет вам отлучаться. Если подобное будет практиковаться, то малыш и в садике будет требовать материального поощрения буквально каждый день.

*Памятка для родителей: адаптация ребенка в детском саду и основные ошибки*



Итак, выше были подробно описаны основные правила по улучшению адаптации малышей к детскому саду. Однако никто не застрахован от ошибочных действий. Вот почему хотелось бы подробнее остановиться на наиболее распространенных заблуждениях:

- ✚ **Сравнение с другими детьми.** Адаптируются все по-разному. Вот почему не следует сравнивать своего ребенка с его ровесниками, которые гораздо быстрее привыкают к детскому коллективу и воспитателям.
- ✚ **Обман.** Не нужно обещать ребенку: «Я сейчас вернусь», «Побудь немного здесь, а когда ты захочешь, мама тебя заберет». Подобные родительские обещания приведут к тому, что ребенок будет ощущать себя преданным и простоят у окна, ожидая вас, практически весь день. И на все уговоры воспитателей заняться чем-либо будет отвечать: «А мама обещала!»
- ✚ **Ненужной жалости:** «Бедный сыночек (доченька), мама не хотела тебя здесь оставлять» или «Тебя здесь не оскорбляли (обижали)?» Эти фразы несут скрытый месседж «это место ужасное», «ты жертва детского сада».
- ✚ **Угрозы.** «Если будешь плакать, я не куплю тебе...» или «не пойдешь в гости...» Эмоционального шантажа вроде: «Не плачь, потому что мама

будет скучать» или «Если ты будешь плакать и кричать, то папа рассердится».

- ✚ **Наказание садиком.** Не следует наказывать ребенка более длительным пребыванием в детском саду, если он привык находиться там всего несколько часов. Это приведет лишь к усилению нелюбви к садик. Оговаривайте все ваши действия заранее.
- ✚ **«Подкуп» сладостями и игрушками.** Некоторые мамы и папы подкупают детей, чтобы те хорошо себя вели в детском саду. В результате ребенок будет в дальнейшем шантажировать взрослых, требуя от них гостинцы ежедневно.
- ✚ **Отправление в садик заболевшего малыша.** В адаптационный период любая простуда способна надолго выбить ребенка из колеи. Поэтому не следует при недомогании отводить дошкольника в садик, иначе существует риск усилить симптоматику недуга.
- ✚ **Еще одна распространенная родительская ошибка – исчезновение мамы,** которая не желает отвлекать ребенка от игрушек или детей. Подобное поведение, как уже говорилось выше, приведет лишь к тому, что у малыша повысится тревожность и возникнут многочисленные страхи. Не исключено усиление истерик.

## ***ПООЩРЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ: НА ВАШ ВЫБОР***

Всем родителям приходится хвалить и наказывать своих детей. Сколько существует педагогика, столько и бытует мнений, разногласий, споров вокруг данной проблемы. Как хвалить ребенка, чтобы не избаловать его? Стоит ли наказывать детей? И т.д. и т.п. В связи с этим вашему вниманию предлагаются различные варианты, мнения известных русских и зарубежных авторов.

### ***О поощрении:***

- ✚ не хвалите особенно часто (имеется в виду ежеминутно), т.к. в этом случае потеряется важнейший смысл похвалы;

- ✚ обращайтесь ласково к ребенку в зависимости от его пола: доченька, дочурка, доча, внучка, внученька, сынок, сынуля, внук, внучок – используйте все великолепие русского языка. обращайтесь к ребенку с восторгом и в превосходной степени: умница, молодчина, великолепно, чудесно, превосходно, самый лучший, добрый, красивый (только не лично он/она, а его/ее поступки их такими делают).
- ✚ используйте контактное поощрение: пожать руку, обнять, поцеловать, поощрять без слов: жестами, мимикой и т.д.;
- ✚ хвалите ребенка не только наедине, но и в присутствии других (родственников, друзей, просто – в автобусе, на улице) и используйте (но не очень часто) поощрения материального плана, за особо хорошее поведение, активное проявление доброты, трудолюбия, чуткости и заботливости по отношению к другим (например: купить игрушку, мороженое и пр.). Важно, чтобы ребенок делал что-то хорошее, не ожидая за это награды, пусть награда будет для него неожиданным и приятным сюрпризом.

## ***О наказаниях: что категорически нельзя!***

- ❖ срывать на ребенке свое плохое настроение, наказывая его;
- ❖ наказывать едой;
- ❖ бить;
- ❖ обзывать бранными словами;
- ❖ насмехаться над ребенком;
- ❖ кричать;
- ❖ надолго ставить в угол;
- ❖ надолго оставлять одного;
- ❖ наказывать в публичном месте (в магазине, на улице, в гостях);
- ❖ наказывать не проступок, а личность ребенка («Ты плохой», «Ты злой») – вместо этого скажите: «Сейчас ты сделал плохо».
- ❖ демонстрировать ребенку нелюбовь, неприязнь.