

Каждый ребенок, отправляясь в детский сад, проходит период адаптации. **Адаптация детей к ДОУ** – это привыкание к качественно новым условиям: к общению с незнакомыми детьми и взрослыми, к иному распорядку дня, к отсутствию рядом родителей и т.д. Каждому малышу необходимо время, чтобы принять эти условия.

Адаптация у всех проходит по-разному – одни дети привыкают к садику за 2-3 недели, у других на это может уйти пара месяцев или больше. Процесс требует от малыша непривычно больших затрат эмоциональных ресурсов, а от воспитателей и родителей – терпения и понимания. Адаптация ребенка к условиям ДОУ обязательна, так как в этом процессе малыш социализируется и учится следовать распоряжениям нянечек и воспитателей – обретает важные навыки, без которых в дальнейшем ему будет очень трудно находиться в коллективе.

Как проявляется адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ?

В период привыкания к садику малыши часто демонстрируют настолько непривычное поведение, что оно пугает родителей. Однако, эти особенности типичны для каждого воспитанника-новичка и вызваны психическим напряжением, которое постепенно исчезает.

Особенности адаптации детей к условиям ДОУ включают следующие проявления:

1. Эмоции. Малыш явно демонстрирует, что новая обстановка ему не по душе – хнычет, часто плачет, нередко злится или становится заторможенным. В основе этих реакций – страх остаться одному, страх, что родители его бросили.
2. Взаимодействие с другими детьми и с воспитателями. Обычно в первые дни в детском саду ребенок плохо идет на контакт. Во многом это связано с тем, что малыши 2-3 лет пока не умеют включаться в совместные игры; в основном, они играют рядом друг с другом, но каждый в свою игру. Об успешной адаптации свидетельствуют охотные отклики на просьбы воспитателя и желание находиться в близости от сверстников.
3. Изменение навыков. Адаптация детей дошкольного возраста к ДОУ часто вызывает «откат» – ребенок на время забывает, как кушать ложкой, как правильно садиться на горшок и т.д. Успешная адаптация помогает ему быстро восстановить забытое.
4. Изменения в речи. Некоторые дети во время адаптации перестают использовать ранее выученные слова, их словарный запас скудеет. Постепенное его восстановление говорит в пользу нормального привыкания к ДОУ.
5. Сон, особенно дневной – пожалуй, самое яркое проявление тревожности при адаптации. Дети плохо спят, часто плачут, вскакивают. Днем их становится невозможно уложить, ночью они беспокойны. По окончании адаптации сон нормализуется.
6. Аппетит. Снижение аппетита обычно обусловлено непривычной пищей, которую малыш вынужден есть в садике. Восстановление аппетита – признак привыкания ребенка, даже если поначалу он съедает не всю порцию.

Степени адаптации ребенка к ДОУ

Время адаптации ребенка в детском саду зависит от многих факторов. Обычно мальчики переносят адаптацию несколько хуже, потому что мальчик 3-5 лет сильнее привязан к матери. Педагоги и психологи выделяют три степени адаптации:

1. Легкая

В этом случае поведение и самочувствие малыша нормализуются в течение месяца. Он быстро привыкает к сверстникам и воспитателям, становится спокойным и позитивно настроенным.

2. Средняя

Эта степень требует от 20 до 40 дней. Эмоции малыша в это время нестабильны, он часто раздражается. Однако при должной поддержке родителей ребенок успешно проходит адаптацию.

3. Тяжелая

Тяжелая адаптация ребенка к условиям детского сада приводит к развитию серьезных заболеваний, что связано с ослаблением иммунитета. Малыш становится раздражительным и агрессивным, демонстрирует протест против пребывания в садике, часто кричит и плачет. Тихие дети могут стать сильно заторможенными, они выглядят подавленными и напряженными, а их подчинение просьбам воспитателя – пассивным. Тяжелая адаптация может длиться до 3 месяцев. Если и по истечении этого периода ребенок не привык к дошкольному учреждению, необходима помощь психолога.

Тяжело протекающий период адаптации ребенка к детскому саду обычно связан с одним из следующих факторов:

- полное несовпадение привычного режима с режимом ДОО;
- отсутствие у малыша навыков гигиены;
- отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми;
- неспособность занять себя игрой;
- наличие своеобразных привычек или особенностей развития, а также хронических заболеваний.

Условия успешной адаптации детей к ДОО

Специалисты выделяют условия, при которых детям проще пройти адаптацию. Так, легче привыкают к садикам те дети, которых родители начали заранее готовить к посещению дошкольного учреждения. Проще адаптироваться физически здоровым, самостоятельным малышам – под «самостоятельностью» здесь понимается умение хотя бы частично одеваться, соблюдать навыки гигиены, кушать ложкой.

Очень большое значение имеет режим. Если хотя бы за месяц до поступления в садик родители меняют режим так, чтобы он совпадал с режимом ДОО, то ребенку будет проще привыкнуть.

Адаптация ребенка к ДОО – рекомендации родителям и педагогам

Чтобы **адаптация ребенка в детском саду** проходила как можно легче, родители и воспитатели должны ему помочь. Основная задача родителей – создать для него бережную обстановку, убедить в безопасности и в том, что мама с папой всегда рядом, любят его и обязательно вернутся за ним.

В период привыкания важно не перегружать ребенка. Дома его должна окружать спокойная атмосфера. Очень важно чаще хвалить и обнимать малыша, а вот к капризам относиться

более терпимо. По возможности, в выходные дни надо соблюдать тот же режим, который установлен в ДОУ.

Особо беспокойным детям можно дать в садик небольшую мягкую игрушку, она будет служить заместителем мамы. Обязательно нужно говорить с ребенком о садике – например, придумывать сказки о том, как персонаж отправился в садик впервые, как ему было страшно, но потом он подружился с другими малышами, а вечером за ним пришла любящая мама.

Адаптация детей к ДОУ для воспитателей означает, что им стоит поощрять любую познавательную активность малыша, стараться расширить круг его общения, побуждать знакомиться с другими детьми, но ни в коем случае не принуждать и не давить. Воспитатели должны помогать детям обращаться с игрушками, последовательно и доступно отвечать на все вопросы малышей, быть внимательными. Это укрепляет в детях уверенность в безопасности и облегчает адаптацию.