

## **ЧТО НАДО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ ОБ АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ**

### Что такое адаптация

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

Строгий режим дня, отсутствие родителей в течении длительного времени, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, которое таит в себе много неизвестного, другой стиль общения – всё это создаёт для ребёнка стрессовую ситуацию и может вызвать у него защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими. У ребёнка появляется торможение, возникают ориентировочные реакции, напряжённое состояние, он попадает под целый комплекс воздействий. Возникает **синдром адаптации** – неспецифическая реакция защиты (страх, отрицательные эмоции и т.д.), вызываемая воздействием разнообразных внешних раздражителей, стрессоров.

Период привыкания ребёнка к новым социальным условиям делится на три этапа:

- 1. Острый период, или период дезадаптации** – характеризуется рассогласованием между привычными поведенческими стереотипами и требованиями новой микросоциальной среды. В это время наиболее выражены изменения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, в речевой активности, игре, появляются изменения в деятельности нервной системы.
- 2. Подострый период, или адаптация** – ребёнок активно осваивает новую среду, вырабатывая соответствующие ей формы поведения.

Постепенно уменьшаются изменения в функционировании разных систем. Это происходит не синхронно. Прежде всего нормализуется аппетит (в течении 10 -15 дней), но продолжают сохраняться нарушения сна и эмоционального состояния. Медленнее развиваются игровая активность и речь (40 – 60 дней).

**3. Период компенсации, или адаптированности** - нормализуются все регистрируемые показатели.

В зависимости от особенностей и продолжительности протекания первых двух периодов выделяются *лёгкая, средняя и тяжёлая степени адаптации*.

*Лёгкая степень* – к 20-му дню пребывания в детском саду у ребёнка нормализуется сон, он нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идёт на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений.

*Средняя степень* – к 30-му дню пребывания в детском саду восстанавливаются поведенческие реакции, несколько замедляется нервно-психическое развитие, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз, сроком не более 10 дней, без осложнений, но с некоторым снижением веса.

*Тяжёлая степень* – поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в детском саду. Нервно-психическое развитие отстаёт от исходного на 3-6 месяцев. Респираторные заболевания более 3-х раз длительностью более 10 дней. Ребёнок не растёт, не прибавляет в весе в течении двух кварталов.

### *Что характерно для периода адаптации*

**В период адаптации ребёнок подвержен частым простудным заболеваниям.** Ослабевают иммунитет, естественная защита от болезней снижается. Болезни прерывают процесс адаптации, и после выздоровления он *начинается заново!*

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

**В речи начинают преобладать глаголы,** существительных и прилагательных ребёнок использует гораздо меньше. Ребёнок говорит односложными предложениями, кратко, и может забывать многие слова.

**Угасает познавательная активность.** Поэтому ребёнок перестаёт тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Он становится или слишком медлительным, или слишком активным. В последнем случае важно не путать, активность, обусловленную врождённым темпераментом, и нездоровую активность, как проявление стресса.

**Проблемы со сном и аппетитом.** Ребёнок не может уснуть днём (в некоторых случаях затруднено и засыпание вечером), часто сидит на кровати и плачет, с течением времени это состояние сменяется беспокойным сном с частыми пробуждениями. Он может почти полностью отказываться от еды. Но возможна и обратная ситуация: резкое нарастание аппетита и обжорство.

#### *Что испытывает ребёнок в период адаптации*

**Отрицательные эмоции.** Они присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Разница только в степени их проявления – от испорченного настроения до настоящей депрессии. В таком состоянии ребёнок может часами сидеть с отсутствующим видом, не желая ни есть, ни играть. Всё его внимание в это время сосредоточено на ожидании родителей, на приходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику. После чего ребёнок опять впадает в состояние апатии. Так же могут проявляться неожиданные вспышки активности и агрессии по отношению к окружающим.

**Страх.** Это состояние испытывает каждый ребёнок, привыкающий к детскому саду. Он вызван новой обстановкой, присутствием воспитателей, других детей, а самое главное – уверенностью детей, что родители не придут за ним. Разлуку с ними он может воспринимать как предательство, признак ненужности и свидетельство того, что его бросили, отдали чужим тётям. К тому же ребёнок не знает, как вести себя в новых условиях, он

переживает, что его действия не будут одобрены окружающими детьми и воспитателями, что над ним будут смеяться.

**Злость, гнев.** Ребёнок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто к нему подойдёт. При этом поводом для злости может стать любой пустяк.

### *Что влияет на степень тяжести адаптации*

Существуют факторы риска, которые значительно повышают вероятность проявления тяжёлой степени адаптации.

**Первая группа факторов** относится к дородовому периоду развития ребёнка: токсикозы, анемии, заболевания, перенесённые во время беременности и связанный с ними приём медикаментов, курение матери, стрессы, конфликты, употребление алкогольных напитков, работа на потенциально вредном производстве, частое употребление алкогольных напитков отцом перед беременностью.

**Вторая группа факторов** относится к родовому периоду: осложнения, возникшие в процессе родов, родовая травма, перенесённая им асфиксия, операции, сюда же относится несовместимость резус-фактора крови матери и ребёнка.

**Третья группа факторов** относится к послеродовому периоду: недоношенность или переношенность ребёнка, масса тела при рождении более 4 кг., а так же низкая масса тела, курение и употребление алкогольных напитков матерью в период грудного вскармливания. А также:

- ✓ частые инфекции у ребёнка до трёх лет;
- ✓ наличие у него заболеваний – рахита, анемии, паратрофии, гипотрофии, диатеза, хронических заболеваний (порок сердца, пиелонефрит и пр.); а так же отсутствие процедур закаливания, проводимых с ребёнком;
- ✓ задержка нервно-психического или речевого развития;
- ✓ отсутствие или недостаток общения с ровесниками взрослыми людьми;
- ✓ отличие в режиме дня дома и в детском саду;

- ✓ излишне строгое воспитание или наоборот попустительство и вседозволенность в семье;
- ✓ неудовлетворённость и депрессии матери;
- ✓ плохие материальные и бытовые условия жизни, неблагоприятный эмоциональный климат в семье, конфликты между родителями;
- ✓ неполная семья, ребёнок первенец или вообще единственный в данной семье.

*ряд перечисленных факторов имеют необратимый характер, и родители никак не могут изменить их. Однако, кое-что семье под силу нейтрализовать. И чем раньше это будет сделано, тем легче и быстрее ребёнок сможет адаптироваться к детскому саду.*

### ***Что важно сделать до начала посещения детского сада и в период адаптации***

- **проконсультироваться с участковым врачом** ( или врачом у которого ребёнок состоит на учёте), насколько тяжёлая ожидается адаптация. Проводить назначенные врачом оздоровительные мероприятия.
- **Устранить факторы риска, увеличивающие вероятность тяжёлого протекания адаптации:** скорректировать домашний режим в соответствии с режимом детского сада, расширить круг общения ребёнка, начать закаливать ребёнка.
- **Начать подготовку к посещению детского сада за 1 – 2 месяца** – формировать и отрабатывать у малыша навыки самообслуживания: самостоятельность при приёме пищи, мытьё рук, одевание и раздевание и т.д.
- **Чаще говорить своему малышу, что вы его любите и дорожите им.** При этом важно, чтобы в семье была психологически благополучная обстановка. Решение каких бы то ни было серьёзных проблем (переезд, развод, переселение ребёнка в другую комнату) лучше отложить на время. Поток новых впечатлений и информации может вывести ребёнка из

состояния эмоционального комфорта и осложнить предстоящую адаптацию.

- **Создать у ребёнка положительные ожидания.** Рассказать, что детский сад — это место, куда дети приходят играть, там у него будет много друзей и там есть много игрушек. Что там есть тётя воспитатель, которая знает много интересных, весёлых игр и очень любит таких замечательных деток. Можно привести в пример старших братьев и сестёр, других знакомых ребёнку детей, которые уже ходят в детский сад. НЕ ПУГАТЬ САДИКОМ! Нельзя, чтобы он считал посещение детского сада наказанием. ВОЗДЕРЖИТЕСЬ от нелестных высказываний в адрес педагогов или детского сада в целом в присутствии ребёнка.
- Выбрать детский сад по месту жительства, чтобы не возить далеко ребёнка и чтобы он мог там встретить там знакомых по детской площадке ребёнка. Близость детского сада особенно важно использовать в последние месяцы перед началом адаптации. Необходимо прогуливаться со своим ребёнком возле детского сада, когда воспитатели выводят детей на прогулку и обсуждать со своим малышом, *как весело ребятишкам всем вместе играть....*
- **По возможности, заранее познакомить ребёнка с воспитателями с воспитателями.** Рассказать, как общаться с ними и с детьми. Мини тренинг общения с детьми (и игрового взаимодействия) можно проводить на каждой прогулке в своём дворе.
- **Сообщить об индивидуальных особенностях своего ребёнка воспитателям и медицинскому работнику детского сада.**
- **Не нервничать родителям перед посещением МБДОУ.** Тревога родителей легко считывается детьми, поэтому необходимо заранее проработать свои собственные переживания на этот счёт. Если вам не удаётся самостоятельно, позитивно настроится на этот непростой

период в вашей жизни, вы можете обратиться за помощью к психологу детского сада.

- **Спрашивать как прошёл день в детском саду позитивно формулируя вопросы.** Нельзя спрашивать ребёнка: «тебя кто-нибудь обижал?», «Кто-нибудь забирал у тебя игрушки?». Лучше задавать вопросы: - «Какими игрушками ты играл?», «С кем ты сегодня играл?», «Что ты сегодня кушал?», «Какую книжку сегодня вам читала Мария Ивановна?» и т.д. А были, или не были в течении дня какие либо конфликтные ситуации между детьми, или возникали ли какие-то ещё проблемы лучше тихо (так чтобы не слышал ребёнок) спросить у воспитателя.