

### 3 степени адаптации к детскому саду и 8 важнейших советов психолога по её улучшению

*В момент, когда подросшие малыши знакомятся с детским садом, перед взрослыми членами семьи встаёт вопрос, как будет проходить адаптация в детском саду, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям. Почему это очень важно? На несколько лет детский сад станет если не вторым домом для ребёнка, то существенной частью его жизни. К тому же именно от успешности адаптации часто зависит **психологическое и физическое** здоровье малышей.*

Что такое адаптация? Это приспособление ребенка к новой среде и условиям. Любые изменения оказывают влияние на психику любого человека, тем более на малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду. Адаптация к детскому саду в первую очередь требует от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается.

Как меняются жизненные условия ребенка: **(задать вопрос родителям)**

- отсутствуют поблизости мама с папой и прочие родственники;
- необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
- нужно взаимодействовать с другими детьми;
- уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку, потому что педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами;
- малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Стресс, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается в **нарушении сна** — ребёнок просыпается со слезами и отказывается засыпать; в **снижении аппетита (или его полном отсутствии)** — ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда; в **регрессии психологических умений** — ребёнок, прежде говорящий, умеющий

одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки; в **снижении познавательного интереса** – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками; в **агрессии или апатии** – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность; в **понижении иммунитета** – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду дети часто заболевают инфекционными заболеваниями.

Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может сильно меняться. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

### **Степени адаптации**

Адаптация ребёнка к детскому саду может протекать по-разному. Одни ребята скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативным поведением. Чем сильнее и длительнее проблемы в состоянии и поведении ребёнка, тем труднее адаптация.

Психологи выделяют несколько степеней адаптации.

#### **Лёгкая адаптация**

- малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели, он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
- при обращении смотрит в глаза педагогам;
- способен озвучить просьбу о помощи;
  - первым идёт на контакт с ровесниками;
- способен занять себя на короткий промежуток времени;
- с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
- адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;
- рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

### **Привыкание средней тяжести**

Сколько длится адаптационный период в детском саду в данном случае? Не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив.

При этом ребенок:

- хотя с трудом расстается с матерью, плачет немного после разлуки, но при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
- общается со сверстниками и воспитателями;
- придерживается озвученных правил и распорядка;
- адекватно реагирует на замечания;
- редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

### **Привыкание тяжелой степени**

При тяжелой адаптации некоторые из малышей проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие уходят в себя. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет.

В особо тяжелых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения.

Малыши с тяжелым типом встречаются довольно редко. Основными особенностями ребенка с тяжелой степенью адаптации являются:

- нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
- слезы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долгого времени;
- отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
- нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
- агрессивность либо замкнутость;

- неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слезы или испуг).

### **Что влияет на адаптацию ребенка?**

В первую очередь, **возраст, здоровье** ребенка, **степень приспособления к окружающим людям, уровень познавательного развития.**

Наилучший **возраст**, который более всего подходит для привыкания к детскому саду – это 3 года.

Дети с серьезными хроническими **заболеваниями** (астма, диабет и пр.), а также часто и подолгу болеющие достаточно часто испытывают сложности с привыканием в силу особенностей организма и повышенной психологической связи с родителями.

### **Уровень психологического развития.**

Уровень психологического развития – это еще один момент, который может воспрепятствовать успешному привыканию к ДОУ. Помешать успешной адаптации может как задержанное психическое развитие, так и одаренность.

В случае задержки умственного становления применяют 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 вхождением в коллектив и взаимодействием с одноклассниками.

### **Степень приспособления**

**Привыкание** ребенка к детскому саду – это рост контактов с ровесниками и с незнакомыми взрослыми. При этом существует определенная закономерность – скорее привыкают к новому обществу те малыши, чей социальный круг не органичивался родителями, бабушками и дедушками.

Те же ребята, кто редко взаимодействовал с другими детьми, сложнее адаптируются к изменившимся условиям. Слабые навыки общения, неумение разрешать конфликтные ситуации вызывает рост тревоги и приводит к нежеланию посещать садик.

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

#### **Первый этап – он же острый.**

На первом этапе детский организм максимально мобилизуется. Ребенок постоянно возбужден и напряжен, неудивительно, что родители и педагоги отмечают плаксивость, нервность, капризность и даже истеричность.

Помимо психологических 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, а ребенок приспособляется к изменившимся условиям. Снижаются возбудимость и нервность, улучшаются аппетит, сон, нормализуется психо-эмоциональная сфера. Но состояние ребенка еще не становится полностью стабильным. Негативные эмоции могут вернуться, могут появиться нежелательные истерики, плаксивость или нежелание расставаться с родителями.

#### **Третий этап – компенсированный – стабилизирует детское состояние.**

В заключительном адаптационном периоде полностью восстанавливаются психофизиологические реакции, ребенок успешно вливается в коллектив. Он может приобрести новые умения, например, научиться пользоваться горшком или самостоятельно одеваться.

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

Часто советуют больше разговаривать с ребенком о садике. Вот только важно это делать правильно, чтобы облегчить дальнейшее привыкание.

1) Максимально простым языком объясните, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему важно его посещать. Простейший образец: «Садик – большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».

2) Садик – это своего рода работа для ребятшек. Мама трудится учителем, врачом, продавцом, папа – военным, программистом, водителем и т.д., а малыш будет работать «дошкольником», потому что стал взрослым.

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

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

5) Не забудьте рассказать о том, к кому ребенок может обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все его просьбы будут выполняться мгновенно, потому что воспитателю нужно уследить сразу за всеми детьми.

6) Расскажите о своем посещении детского сада. Покажите свои фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идете с родителями из садика и т.д.. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к детскому садiku.

Не нужно перехваливать детский сад, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одноклассниках. Одновременно нельзя пугать его детским садом и воспитателем, который «покажет, как следует хорошо себя вести!». Выдерживайте золотую середину.

Очень важным условием успешной адаптации является регулярное посещение детского сада, так как если родители без уважительной причины (болезнь) оставляют ребенка дома, процесс привыкания не только прерывается, но и регрессирует, т.е.

возвращается назад. И придя после перерыва в детский сад, ребенок начинает привыкать сначала – а это дополнительный стресс.

Детский сад и адаптация – понятия часто неразрывные, поэтому не воспринимайте привыкание к саду как абсолютное зло или негатив. Наоборот, подобный опыт полезен для ребенка, так как готовит его к будущим переменам в жизни – к школе, к университету, семейным отношениям.