Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ

Поступление в дошкольное образовательное учреждение важный этап в жизни ребёнка, который изменяет почти все **условия жизни малыша**: режим дня, длительное отсутствие родителей, новые требования к поведению ребёнка, постоянный контакт со сверстниками, незнакомое помещение, другой стиль общения. Все эти изменения создают для ребёнка стрессовую ситуацию и обрушиваются на него одновременно. Капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни – с такими трудностями сталкиваются родители малыша в связи с тем, что он переходит из семейной среды в среду дошкольного учреждения.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям. Ребёнку необходимо адаптироваться к условиям дошкольного учреждения.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда дети даже начинают чаще болеть.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

При *легкой адаптации* поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У

ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям.

Во время адаптации *средней степени* сон и аппетит восстанавливаются через 20—40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации *(двигательный протест, агрессивные действия)*; активное эмоциональное состояние *(плач, негодующий крик)*; либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное выполнение просьб педагога, подавленность, напряженность).

От чего же зависит характер и длительность адаптационного периода?

Исследования педагогов, медиков показывают на то, что характер адаптации зависит от следующих факторов:

- *возраста ребенка*. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 10-11 месяцев до 2-х лет. После 2-х лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.

- *состояния здоровья и уровня развития ребенка*. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

- *сформированности предметной деятельности.* У такого ребенка, у которого сформирована предметная деятельность, можно заинтересовать новой игрушкой, каким либо занятием, книгой и т.д.

- *индивидуальных особенностей.* Дети одного и того же возраста по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.

- *условий жизни в семье***.** Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков**,** а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т. д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

- *уровня тренированности адаптационных механизмов, опыта общения со сверстниками и взрослыми.* Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения, легче будет тем малышам, которые до поступления детский сад, были в разных условиях, встречались с разными людьми, были в разных местах. Важно, чтобы в семье у ребенка сложилось доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относится к требованиям взрослых.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

- *Привыкание к садику должно происходить постепенно*: сначала оставляете ребенка в детском саду на час - два, потом до обеда или до тихого часа, затем, на целый день.

- Начав посещать садик, *ребёнок должен понять, что посещать дошкольное учреждение необходимо каждый будний день*. В течение 1-2 месяцев малыш привыкает к тому, что ему постоянно нужно посещать детский сад.

- Во время периода адаптации, *не следует наказывать малыша за его капризы, необходимо чаще обнимать ребёнка и говорить, как вы его любите.* Забирая малыша из детского сада домой, не нужно сразу бросаться выполнять домашние дела. Следует побыть с ребёнком вдвоем, поиграть или почитать вместе.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями:

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
2. При расставании с ребенком, не показывайте свои эмоции (родителям тоже очень сложно расставаться с ребенком), спокойно отпускайте и уходите. Не обязательно долго стоять и смотреть на малыша, ему трудно понять, почему мама долго стоит рядом, а домой с ней уйти нельзя);
3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
4. Принесите в группу свою фотографию;
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
7. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры;
8. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
9. Будьте терпеливы.