

В детский сад без слёз: что нужно знать родителям о периоде адаптации?

Тема адаптации ребёнка к детскому саду не теряет своей актуальности. Многие родители сталкиваются с трудностями привыкания сына или дочери к новым условиям и не знают, как правильно их разрешить.

В данной статье мы расскажем мамам и папам, в чём заключается адаптация ребёнка к дошкольному учреждению, какие существуют степени и этапы привыкания, и как помочь малышу поскорее адаптироваться в детском коллективе.

Что такое адаптация?

Представьте себе мир маленького ребёнка. Любимые мама и папа, знакомые игрушки, тёплая кровать, привычные обстановка и режим дня.

И вдруг в один день всё меняется. Мама отводит его в незнакомое место и оставляет с чужой тётёй. В этом месте всё чужое – и игрушки, и кровать, и еда не такая, как дома. А главное – там много незнакомых детей, которые часто плачут, а некоторые могут даже и обидеть. В этом месте нужно слушать воспитательницу и делать всё, что она скажет. Это место называется детский сад....

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них.

Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

Адаптация ребёнка к условиям детского сада, как правило, сопровождается следующими явлениями:

- происходит регресс навыков (ребёнок временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку и т.д.);
- ухудшается сон и аппетит;
- ребёнок выглядит подавленным, вялым, заторможенным;
- частые капризы, истерики по любому поводу.

Существуют 3 категории детей. У одних адаптационные проблемы начинаются сразу, у других – спустя 2-3 недели, у третьих видимые изменения отсутствуют. Это связано со многими факторами и зависит от адаптивных возможностей организма ребёнка.

Пугаться изменений в поведении сына или дочери не стоит. Таким образом организм ребёнка справляется с возникшим стрессом и приспосабливается к новым условиям.

Степени адаптации

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степень адаптации ребёнка к детскому саду.

Лёгкая степень

Ребёнок с **лёгкой** степенью адаптируется в среднем 2-4 недели. Для лёгкой степени адаптации будут характерны следующие показатели:

1. **Сон:** ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.
2. **Аппетит:** хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.

3. **Эмоциональное состояние:** ровное, спокойное.
4. **Поведение:** без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.
5. **Общение со взрослыми и сверстниками:** идёт на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками.

Даже при лёгкой степени адаптации у ребёнка первое время могут наблюдаться нарушения сна и аппетита.

Средняя степень

Средняя степень адаптации длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов.

Об адаптации средней степени тяжести можно судить по следующим критериям:

1. **Сон:** ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.
2. **Аппетит:** может отказываться от некоторых блюд, ест мало.
3. **Эмоциональное состояние:** часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.
4. **Поведение:** с трудом расстается с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.
5. **Общение со взрослыми и сверстниками:** интереса к общению не проявляет, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придёт мама.

Ребёнок с **тяжёлой** степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может и не привыкнуть вовсе. Тогда врачи рекомендуют отказаться от посещения дошкольного учреждения.

Тяжёлая степень

Тяжёлое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

О том, что ребёнку нелегко даётся адаптация к детскому саду, можно судить по следующим показателям:

1. **Сон:** ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.
2. **Аппетит:** пониженный, может отказываться от приёма пищи.
3. **Эмоциональное состояние:** подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.
4. **Поведение:** после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.
5. **Общение со взрослыми и сверстниками:** на контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым.

О завершении адаптационного периода у ребёнка можно судить по стабилизации всех показателей.

Этапы привыкания

Процесс привыкания ребёнка к детскому саду проходит в несколько этапов.

1 этап – период дезадаптации. Как бы ни готовили родители ребёнка к яслям, в первое время он всё равно будет находиться в состоянии стресса и постоянного напряжения. Ребёнку трудно даётся расставание с родителями, он часто плачет, капризничает. Могут начаться простудные заболевания.

2 этап – период адаптации. Срабатывают защитные механизмы психики, ребёнок начинает общаться с воспитателем и другими детьми, участвует в играх, но по-прежнему тоскует по родителям и часто спрашивает о них. На этом этапе малыш только начинает привыкать к новым

правилам, поэтому может нарушать дисциплину и отказываться выполнять требования воспитателя.

3 этап – период компенсации. Процесс адаптации завершается, ребёнок привыкает к детскому коллективу, воспитателям и новому режиму дня, спокойно отпускает родителей на целый день. Эмоциональный фон стабилизируется, физиологические показатели приходят в норму.

Сколько по времени продлится каждый этап, зависит от индивидуальных особенностей малыша.

Влияние различных факторов на адаптацию

На то, как долго будет привыкать ребёнок к детскому учреждению, влияет множество факторов. Рассмотрим основные из них.

1. Возраст ребёнка

Ситуация такова, что многие мамы стремятся поскорее отдать ребёнка в детский сад и выйти на работу после декретного отпуска. Поэтому в последнее время возросла потребность в яслях, начинающих принимать детей с полутора лет, которые есть далеко не в каждом дошкольном учреждении.

Большинство же специалистов считают, что, чем младше ребёнок, тем тяжелее у него протекает адаптационный период, поскольку ещё не окреп иммунитет и повышена потребность в родительской заботе и внимании.

Поэтому оптимальным возрастом для начала детсадовской жизни принято считать 2,5 – 3 года.

А педиатры настаивают на том, чтобы родители отдавали ребёнка в садик не раньше трёх лет.

2. Состояние здоровья

Как мы уже говорили, тяжело привыкают к детскому саду дети, имеющие ограниченные возможности здоровья или частные простудные и хронические заболевания.

Поэтому родителям стоит повременить с детским садом и дождаться, пока организм ребёнка сможет адаптироваться к дошкольному учреждению без тяжелых последствий.

3. Уровень развития умений и навыков

К началу садичной жизни дети должны обладать всеми необходимыми умениями и навыками: ходить на горшок, держать ложку, пить из чашки, частично сами одеваться и раздеваться, а также уметь попросить взрослого о помощи.

Если родители привыкли всё делать за ребёнка, ему будет тяжело привыкать к самостоятельности. Соответственно, период адаптации у него может затянуться.

4. Уровень социализации

В детском саду ребёнку предстоит контактировать с большим количеством детей и взрослых. Хорошо, если у него уже есть такой опыт общения. В противном случае малышу, привыкшему видеть рядом с собой только маму и папу, будет очень тяжело привыкать к детскому коллективу и педагогам.

Также продолжительность адаптации зависит от личности воспитателя, к которому попадает ребёнок, количества детей в группе, особенностей нервной системы ребёнка и атмосферы в семье.

Материал подготовил педагог-психолог

МАДОУ «Детский сад с.Михайловка» Шибук Н.А.