

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического и физического развития «Алые паруса» п.Воротынок Бабынинского района Калужской области

# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ



**Адаптация в детском саду** – это процесс привыкания ребенка к новым условиям его жизни: помещение, распорядок дня, педагоги и другие дети вокруг.



В детском саду новые требования и правила, к которым нужно также постепенно привыкать. Некоторые дети адаптируются очень легко – без слез бегут в группу. Игруют, веселятся и не хотят уходить домой.

Другие – никак не могут оторваться от мамы. Цепляются за нее, громко плачут и боятся заходить в группу. Какой будет адаптация в детском саду – зависит родителей, воспитателей и самого ребенка.



### Степени адаптации ребёнка

Можно выделить три степени адаптации в детском саду: легкую, среднюю и тяжелую. Какая из них будет происходить с конкретным ребенком, зависит от многих факторов: отношений в семье, педагогических умений воспитателей, характерологических особенностей самого малыша.

#### Легкая

Легкая адаптация к детскому саду проходит в короткие сроки: в течение 2-4 недель малыш привыкает к садике, не боится туда идти и с радостью отправляется в группу. О такой степени адаптации можно судить по следующим признакам:

- малыш спокойно заходит в детский сад и группу, без плача и истерик;
- с радостью общается с воспитателями, не прячется от них, не боится смотреть им в глаза, может спокойно сказать им о своей потребности в данный момент;
- успешно контактирует с ребятами из группы;
- адекватно реагирует на словесные поощрения или порицания со стороны педагогов;
- если уже умеет говорить, то эмоционально рассказывает родителям о том, что сегодня происходило в садике.

#### Средняя

Средняя адаптация ребенка в детском саду затягивается на более длительное время – до полутора месяцев. Малыш при этом плачет или злится, когда идет в детский сад, не всегда хочет отправляться в группу, но тем не менее вливается в коллектив и новую жизнь, хоть и медленно. На такой уровень адаптации указывают признаки:

- ребенок мало ходит в сад и часто болеет;

- тяжело расстается с мамой, не хочет ее отпускать, плачет некоторое время после ее ухода из сада;
- через короткое время успокаивается и начинает играть с другими детьми;
- соблюдает распорядок учреждения;
- адекватно реагирует на положительные и отрицательные высказывания педагога о его поведении и действиях.

### **Тяжелая**

Тяжелая адаптация в детском саду характерна детям с высокой чувствительностью, низким уровнем социализации или повышенной агрессивностью. Привыкание в этом случае может длиться от пары месяцев до нескольких лет, иногда малыш так и не приспосабливается к детскому учреждению и родителям приходится забирать его на домашнее воспитание. Такая степень адаптации встречается достаточно редко. Признаки, по которым можно ее определить:

- отсутствие контакта с воспитателями и сверстниками более, чем в течение двух месяцев;
- плач, ступор или агрессия длительное время после ухода родителей – более часа;
- отказ от принятия распорядка детского сада: не ест, не спит, не участвует в развивающей и образовательной деятельности, не играет с детьми; слезы, испуг или агрессия в ответ на слова педагогов.

Способы преодоления тяжелой адаптации заключаются в своевременном обращении к психологу, постоянном контакте с ребенком и воспитателями, установлении доверительных отношений с малышом. Иногда полезно взять паузу в посещении ДОО на 1-2 месяца.

В зависимости от того, какая у ребенка степень адаптации к детскому саду, родителям и педагогам необходимо выстраивать свои пути взаимодействия с малышом: одного нужно просто поддержать, другого – подбодрить, третьего – пожалеть. Если взрослым удастся найти подходящую стратегию поведения, то в скором времени психологическая и физическая адаптация крохи к садику закончится, и он будет ходить туда более спокойно.

### **Виды адаптации детей**

Виды адаптации в детском саду также бывают разные в зависимости от того, какую стратегию поведения избирает ребенок. Одни сначала долго плачут, а через пару недель с радостью идут в группу, другие – сначала с энтузиазмом включаются в занятия и игры, а через некоторое время – никак не могут отпустить маму из раздевалки. То, какая адаптация будет у конкретного крохи, зависит от его индивидуальных особенностей.

### **Активная**

Адаптация к детскому саду этого вида встречается наиболее часто. Ребенок в первые две-три недели чувствует беспокойство: переживает, когда идет в сад, плачет при расставании с родителями, грустит о том, что завтра – снова нужно идти к ребятам. Но в скором времени слез становится меньше, малыш начинает чувствовать себя в безопасности, все более уверенно идет на контакт с воспитателями и ребятами.

### **Пассивная**

Такая адаптация ребенка к детскому саду часто остается незамеченной родителями. Дело в том, что в садик малыш ходит практически без проблем: не закатывает истерик, не рыдает в раздевалке, не цепляется за маму. Но у него меняется то, что, казалось бы, и не относится к детскому саду: портится сон и аппетит, повышается утомляемость, капризность по вечерам. Эти симптомы проходят через несколько недель и состояние ребенка налаживается.

### **Отложенная**

Адаптация ребенка в детском саду этого вида обычно сильно разочаровывает родителей. В первые 2-3 недели малыш, кажется, успешно идет в сад: не льет слезы, не отказывается от сна и еды, отлично контактирует с участниками образовательного процесса. Но однажды наступает день, когда ребенок ведет себя так, как вели себя на начальных этапах дети с активной адаптацией: рыдает, никак не отпускает маму, не хочет идти в садик, не желает общаться с педагогами и играть с детьми. Дальнейший процесс обычно проходит по типу активной адаптации детей к детскому саду.

### **Проваленная**

Этот вид предполагает, что ребенок так и не смог привыкнуть, или период адаптации в детском саду затянулся на годы. Малыш не успокаивается с воспитателями и ребятами после ухода родителей, не соблюдает режим учреждения, не участвует в играх и занятиях, отказывается от еды и сна в детском саду. Это состояние чаще всего перетекает и в школу: первоклассник очень тяжело привыкает к новой роли.

От того, как прошла адаптация в детском саду, зависит дальнейшая жизнь ребенка. Это определяет, как он будет устанавливать контакты, взаимодействовать с людьми, будет ли он самостоятельным, уверенным в себе, или тревожным, безынициативным.

### **Рекомендации для родителей как облегчить расставание с малышом**

- Придумать с малышом свой ритуал прощания, который будет вселять в него уверенность в том, что мама обязательно вернется. Это может быть любое простое действие: фраза «я тебя люблю», поцелуй в нос или крепкое рукопожатие.



Всегда. Оставляя малыша с кем-либо из других взрослых, производить одно и то же действие, чтобы ребенок его запомнил. Прощаясь таким способом, ребенок будет более легко расставаться с мамой в раздевалке ДОУ.

- Примерно за полгода до того, как пойти в сад, начать привлекать к общению с ребенком других взрослых, чтобы у него появился опыт расставания с мамой и взаимодействия с другими взрослыми. Можно начать с их общения в присутствии мамы, а затем начать отлучаться на все более длительное время.



- Постепенно оставлять малыша одного в комнате, пока мама находится вне зоны его видимости. Иногда стоит предложить ему самостоятельно поиграть, без участия взрослых – этот навык также понадобится в детском саду.

- Стараться формировать положительную самооценку и представления крохи о себе: говорить ему, какой он умный, самостоятельный, веселый и общительный. При этом необходимо избегать высказываний о том, что ребенок нелюдимый, капризный или сердитый.

### **Ненужные действия**

- Никогда не уходить от ребенка в тот момент, когда он отвлекся. В этой ситуации он сильно пугается, что мама исчезла неизвестно куда. В следующий раз он будет всеми силами стараться не отпустить маму от себя.
- Не пытаться оставить ребенка одного дома, отправившись даже в магазин, располагающийся в соседнем доме. Во-первых, это повысит у малыша уровень тревожности, а во-вторых, он и за несколько минут может попасть в опасность в собственной квартире.
- Не нужно каждый раз после расставания покупать малышу вкусное или игрушки: если у него закрепится понимание, что после разлуки его ждет что-то материальное.

### **Ошибочные действия по адаптации ребёнка в детском саду: памятка родителям**

Иногда мамы и папы, стремящиеся помочь своему малышу, допускают ошибки, которые делают адаптацию в детском саду сложной. Что не стоит предпринимать в этот сложный период?

- Сравнивать своего ребенка с другими, тем более – вслух. У всех детей разные уровни адаптации к детскому саду. Одни спокойно расстаются с родителями и играют, другие – плачут, не желая их отпускать. И тот, и другой вариант являются нормальными, поэтому нет смысла сравнивать.
- Обманывать. По рекомендациям психологов, в период адаптации к детскому саду не стоит говорить ребенку, прощаясь, что мама лишь сходит в магазин на 5 минут. В этом случае родители подрывают доверие ребенка, он чувствует, что его предали.
- Наказывать детским садом, оставляя там на более длительное время за какой-либо проступок. Любовь к садику в этом случае будет только слабеть. Памятки родителям по адаптации обычно советуют, наоборот, говорить об учреждении только хорошее и убеждать малыша, что ходят туда только самые замечательные дети.