

Советы для родителей: «Как сделать процесс адаптации успешным для малышей».

Подготовила: педагог-психолог В.В. Гусейнова

Детский сад для ребенка – это в первую очередь возможность общения с детьми своего возраста.

Детский сад - это коллективные игры, которых нет дома.

В детском саду ребенок знакомится с различными видами деятельности, под руководством педагогов учится лепить, рисовать, петь и танцевать, играть в куклы, познавать окружающий мир.

Поступление в ДОО всегда сопровождается для ребенка определенными психологическими трудностями.

Эти трудности возникают в связи с тем, что малыш из привычной домашней обстановки приходит в среду дошкольного учреждения. Условия ДОО специфичны. Это особая микросоциальная среда (где много незнакомых сверстников и взрослых, определенные требования, режимные моменты, непривычная еда), которая не может быть противопоставлена условиям семьи, ни идентифицирована с ними.

Особенностями ДОО являются, во-первых, длительное совместное пребывание довольно значительного числа сверстников, что приводит к более быстрому, чем в семейных условиях, утомлению детей.

Во-вторых, определенные педагогические стандарты в подходах к детям.

Определенные социальные условия требуют соответствующих этим условиям норм поведения.

Способность людей менять свое поведение в зависимости от изменения социальных условий получила определение **«социальная адаптация»**. Термин **«адаптация»** означает приспособление. Это универсальное явление всего живого, которое можно наблюдать как в растительном, так и в животном мире.

У человека существует специальная функциональная система адаптационных механизмов, осуществляющая все приспособительные реакции. В рамках этой же системы осуществляется и социальная адаптация.

Под **«адаптационными возможностями»** ребенка, понимают саму сущность его существования – процесс развития организма и формирования его здоровья на всех возрастных этапах.

Когда ребенок впервые поступает в ДОО, для него меняются все основные параметры среды – обстановка (интерьер группы), незнакомые взрослые, непривычно большое количество сверстников, несовпадение приемов обращения и воспитания дома и в ДОО.

Возрастная незрелость системы адаптационных механизмов высшей нервной деятельности, а значит, и психической сферы ребенка приводит при изменении среды к психическому напряжению, а это вызывает изменения в эмоциональном состоянии, нарушении поведения (ухудшается сон, аппетит, отказываются играть со сверстниками и т.д.).

Возникают и сдвиги в других функциональных системах – вегетативной (изменяется температура), в системе реактивности (снижаются защитные силы организма, что способствует заболеваемости детей). Анализ заболеваемости детей, воспитывающихся в ДООУ, показывает, что дети в основном болеют в первые два месяца после поступления в ДООУ, т.е. находятся в периоде острой адаптации.

Врачи и психологи различают степени адаптации: легкую, среднюю, усложненную, дезадаптационную.

Легкая адаптация (от 5 дней до 1 недели). При легкой адаптации – в течение месяца, поведение ребенка нормализуется, он спокойно или радостно начинает относиться к тому, что его окружает, к новому детскому коллективу, игра концу первой недели, и аппетит достигает обычного уровня. Отношения с близкими не нарушаются. Снижение защитных сил организма выражено незначительно. Острых заболеваний не возникает.

Адаптация средней тяжести (от 15 дней до 3 недель). Нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражено ярче и длительнее. Сон и аппетит восстанавливаются только через 20-40 дней, настроение неустойчиво, снижается активность, малыш становится плаксивым, малоподвижным. Заболевание, как правило, протекает в форме острой респираторной инфекции.

Особую тревогу вызывает состояние **усложненной адаптации (от 25 дней до 5 недель) и дезадаптации (более 5 недель)**. Во время этих форм адаптации ребенок длительно и тяжело начинает болеть. Аппетит снижается сильно и надолго. Ребенок отказывается спать, или если засыпает, то плохо, вскрикивает и плачет во сне, сон чуткий, короткий, просыпается со слезами. Не интересуется окружающим, избегает других детей. Улучшение состояния происходит крайне медленно, в течение нескольких месяцев. Темпы развития замедляются. Появляется отставание в развитии (т.е. в речи, игре, общении).

Чтобы новички в ДООУ поскорее чувствовали себя комфортно, уютно, как дома, каждой семье надо бы облегчить им адаптацию там заблаговременной заботой об этом. Разумеется, не только в моральном, социально-психологическом плане – в смысле настроя на общительность, на учебу, на соблюдение режима и т.д.

Им потребуются самые разные умения и навыки, которые лучше вырабатывать у них еще до поступления в детский сад. Какие именно? Вот некоторые из наиболее важных:

- снимать и надевать колготки, носки, обувь, какую-то одежду;
- умываться, пользоваться мылом, полотенцем;
- самостоятельно, без капризов управляться с разнообразной пищей за обеденным столом. Пользоваться ложкой, салфеткой.
- своевременно сообщать воспитателю о своих собственных потребностях. Проситься на горшок, пользоваться туалетными принадлежностями, помнить азы санитарии, гигиены;

- выполнять простейшие поручения – собрать игрушки, принести книгу и т.д.

Малыши, овладевшие этот «кандидатский минимум» с помощью родных до поступления в детский сад, осваиваются в новой обстановке быстрее и лучше.

Вот некоторые рекомендации, которые помогут вашему ребенку быстрее адаптироваться к детскому саду:

- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.
- Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи «Я хочу пить», и Анна Николаевна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом».
- Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
- В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, скажите: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда происходит что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».
- Разработайте ритуал прощания. Воздушные поцелуи, особые словечки, объятия – то, что действительно понравится малышу, – принесут позитивные моменты в ваше прощание с ним.
- Выберите удобные точки отчета. Поскольку маленькие дети по-своему воспринимают время, лучше сказать, что вернётесь не в пять часов, а после “тихого часа” или перед обедом.
- Договаривайтесь с супругом. Если ваш малыш плачет, когда вы отводите его в ясли, пусть ваш муж попробует взять это дело на себя.
- Обсудите, чем будете заниматься вместе с ребёнком после вашего возвращения. Это даст пищу для предвкушения чего-то приятного и будет связано с вашим уходом. Но обязательно выполните своё обещание. Научите малыша знакомиться с другими детьми,

обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, услуги другим детям.

- Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по имени. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Кате, Сереже. Поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.
- Знаете ли вы, что чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.