

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Дошкольное образовательное учреждение оказывается для малыша совершенно незнакомым пространством. В нём всё — от запахов до звуков — отличается от привычного домашнего окружения. Даже самые спокойные и уравновешенные дети испытывают определённый стресс в первые дни посещения детского сада.

Процесс адаптации ребёнка в детском саду чаще всего начинается не с первых дней, а через неделю после начала посещения. Он может протекать в одной из 3 форм. От них зависит продолжительность адаптации.

**Лёгкая.** Ребёнок ведёт себя в детском саду как дома. Эта форма может характеризоваться некоторыми временными трудностями, такими как нарушение сна. Однако сложные этапы адаптации не возникают, и ребёнок достаточно быстро привыкает к детскому коллективу. Он начинает играть с другими детьми в помещении группы и с удовольствием ходить на детскую площадку. На лёгкую адаптацию указывает и то, что малыш не возражает против утренних сборов в детский сад.

**Средняя.** Ребёнок способен играть со сверстниками, нормально есть и спать, но испытывает большие трудности при расставании с мамой утром. Прощаясь с близким человеком, он испытывает стресс и может заплакать.

При определении этой степени важно обратить внимание на то, как малыш ведёт себя, когда уходит из детского сада. Как правило, по вечерам дети со средней степенью адаптации говорят, что завтра снова придут или вовсе не хотят идти домой.

Если ребёнок получает поддержку родных и воспитателя и сверстники расположены к нему, он начинает интересоваться новым местом пребывания, и адаптация проходит быстрее. Когда ребёнок с трудом расстается утром с мамой, рекомендуем отводить его в детский сад другому родственнику, например папе или бабушке.

**Тяжёлая.** Это самый сложный из периодов адаптации ребёнка к ДОО, который может длиться дольше 1 года. Нормальное состояние ребёнка восстанавливается очень медленно.

**Тяжелую адаптацию можно определить по следующим ярко выраженным нарушениям:**

- тревожный и прерывистый сон, ночные кошмары, после которых ребенок просыпается в слезах;
- нервные тики или заикание;
- отсутствие аппетита и отказ от приема пищи;
- проявления истерики: крики, плач;
- вспышки агрессии по отношению к родным или к сверстникам;
- впадение в подавленное состояние, пассивность, напряженность;
- стремление избегать общества других детей, совместных игр и занятий.

Как правило, в таких случаях ребёнок утром категорически отказывается идти в детский сад: плачет, сопротивляется, упирается.

Ситуация может доходить до бурных эмоциональных вспышек. При этом уговоры и просьбы родителей редко приводят к какому-либо результату. Иногда сопротивление ребёнка может быть выражено в замкнутости и внешнем полном отсутствии эмоций. В это время малыш испытывает тревогу, но из-за страха неосознанно подавляет её.

### **Причины тяжелой адаптации:**

Вот основные причины, по которым адаптация сопровождается серьёзными трудностями:

- различие режимов в детском саду и дома;
- неумение самостоятельно находить себе занятие;
- определённые привычки (например, ребёнок засыпает только под медленную музыку);
- отсутствие навыков самообслуживания;
- недостаточный опыт общения с другими детьми и взрослыми;
- боязливость, страх перед незнакомцами и новой обстановкой;
- конфликт со сверстником (или несколькими сверстниками);
- отсутствие поддержки и понимания со стороны воспитателей.

Наличие хотя бы одной из этих предпосылок препятствует быстрой адаптации.



## **Некоторые методы, которые помогают ребёнку адаптироваться в детском саду:**

- **Подготовка заранее.** Можно рассказать ребёнку о детском саде за пару недель до начала посещения: о том, какие игры и друзья его ждут. Можно читать книжки про садик и вместе рассматривать иллюстрации.
- **Создание ритуала прощания.** Нужно придумать короткий и позитивный ритуал, который будет означать «пора идти в группу». Это даст малышу чувство безопасности и предсказуемости.
- **Постепенное привыкание.** Сначала можно ходить в садик на короткое время, постепенно увеличивая время пребывания. Важно проговаривать с ребёнком, когда нужно вернуться за ним.
- **Использование «мягких» вещей.** Можно дать ребёнку с собой любимую игрушку или платочек, которые ассоциируются у него с домом. Это поможет малышу чувствовать поддержку дома даже в саду.
- **Общение и поддержка.** После садика нужно поговорить с ребёнком о том, как прошёл его день. Важно акцентировать внимание на позитивных сторонах, чтобы малыш начал ассоциировать сад с приятными моментами.
- **Вовлечение в активную жизнь группы.** Можно предлагать ребёнку выбирать, чем бы он сам хотел заняться в свободное время.

**Важно помнить, что каждый ребёнок уникален, и адаптация может проходить по-разному.**