

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ:

периоды и этапы,
негативная реакция
ребенка, помощь родителей



Адаптация в детском саду — это важный этап в жизни каждого малыша и его семьи. Нередко родители, когда принимают решение о начале посещения дошкольных учреждений, сталкиваются со множеством вопросов и волнений. Как сделать этот переход максимально комфортным для ребенка? Как может протекать адаптация? И главное — как помочь малышу быстрее привыкнуть к новой среде?

Что такое адаптация ребенка в детском саду?

Процесс адаптации представляет собой комплексное приспособление детского организма к изменившимся условиям жизни. Это не просто привыкание к новому помещению и воспитателям, а перестройка всех систем организма ребенка, включая психологическую и физическую сферы.

Дошкольное образовательное учреждение оказывается для малыша совершенно незнакомым пространством. В нем все — от запахов до звуков — отличается от привычного домашнего окружения. Важно понимать, что даже самые спокойные и уравновешенные дети испытывают определенный стресс в первые дни посещения детского сада.



Как проходит и сколько длится адаптация ребенка в детском саду?

Процесс адаптации ребенка 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.

Легкая степень адаптации

Если за первую неделю пребывания в детском саду родители не заметили существенных изменений в поведении ребенка, то у него легкая адаптация. Она длится приблизительно 2–4 недели. При ней ребенок ведет себя в детском саду как дома.

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

При этом режим сна у ребенка нормализуется немного позже, и может происходить небольшое замедление речевой активности. Но в целом при этом типе адаптации стрессы незначительны и не длятся долго.



Средняя степень адаптации

При адаптации средней тяжести ребенок вполне 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 ведет 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.**

Эта степень длится до 2 месяцев. При ней эмоциональное состояние ребенка приходит в норму медленнее, чем при легкой форме адаптации. В первый месяц могут начать проявляться заболевания, чаще всего в виде вирусных инфекций. Они обычно быстро заканчиваются и не приводят к серьезным осложнениям. Эмоциональный фон остается неустойчивым, настроение часто меняется.

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



Тяжелая степень адаптации

Это самый сложный из периодов адаптации ребенка к детскому саду, который может длиться дольше 1 года. Нормальное состояние ребенка восстанавливается очень медленно. Возможны острые заболевания, которые протекают с осложнениями.

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 ребенок 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 ребенка может быть выражено в замкнутости и внешнем полном отсутствии эмоций. В это время малыш испытывает тревогу, но из-за страха неосознанно подавляет ее.

Если вы чувствуете, что при тревожной степени адаптации у ребенка вы не справляетесь с ситуацией, советуем обратиться к психологу. Он поможет малышу пережить этот период с минимальными осложнениями, а вам — грамотно выстроить взаимодействие с ним.



Факторы, влияющие на адаптацию

Разберем подробнее факторы, от которых зависит, как проходит адаптация ребенка к условиям детского сада.

Причины тяжелой адаптации

Вот основные причины, по которым адаптация сопровождается серьезными трудностями:

- различие режимов в детском саду и дома;
- неумение самостоятельно находить себе занятие;
- определенные привычки (например, ребенок 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.



Признаки завершения адаптации

Существуют определенные признаки, которые указывают на успешную адаптацию к детскому саду.

Ребенок начинает есть с удовольствием и не отказывается от блюд в столовой. Это свидетельствует о том, что он чувствует себя комфортно и у него уже выработались новые привычки.

Сон ребенка становится спокойным и продолжительным. Он легко засыпает и не просыпается ночью.

Малыш проявляет интерес к окружающему миру, активно участвует в играх с другими детьми.

Ребенок редко капризничает и легко идет на контакт. Он обычно пребывает в хорошем настроении, бодр и активен.

У малыша восстанавливается такой важный навык, как активная речь. Вместе с ним возвращается и привычное поведение.

Каждый из этих адаптационных признаков указывает на то, что социализация проходит в нормальном режиме и ребенок чувствует себя уверенно в новой обстановке.



Факторы риска при адаптации к детскому саду

Рассмотрим основные аспекты, которые могут затруднить адаптацию. Их стоит учитывать, если вы планируете отдать ребенка в детский сад.

Ранний подъем. Некоторым детям трудно просыпаться рано. Чтобы помочь ребенку привыкнуть к новому режиму, заранее узнайте о нем и начинайте вводить его за пару недель до начала посещения детского сада.

Трудности с дневным сном. Бывает, что детям сложно засыпать днем в дошкольных учреждениях, особенно если другие ребята шумят. Чтобы помочь ребенку, дайте ему с собой его любимую домашнюю игрушку или купите забавную пижаму.

Обед без родителей. Некоторые дети не хотят есть в детском саду, потому что не привыкли принимать пищу без мамы или папы или им не нравится еда, которая отличается от домашней. По возможности этот аспект тоже нужно урегулировать. Если малыш дома привык есть много сладкого, стоит сокращать его количество.

Пребывание в детском саду полный день. Начните с посещения сада до дневного сна, затем до полдника и, наконец, до конца дня, если это необходимо. Следует избегать ситуации, когда вы забираете ребенка вечером последним из группы и он вынужден ждать вас в одиночестве.

Контакты с незнакомыми детьми. Если ребенок — интроверт, то ему может быть трудно в детском саду. Постарайтесь расширять его круг общения, например помогать знакомиться со сверстниками во время ваших совместных прогулок.



Как родителям облегчить адаптацию ребенка к детскому саду?

Поддержка родителей играет ключевую роль в адаптации к детскому учреждению. Вот несколько принципов, которые помогут сделать этот процесс более легким и менее болезненным:

Развитие навыков самостоятельности. Следует научить ребенка необходимым действиям до посещения детского сада. Это включает умение есть с помощью столовых приборов, одеваться и обуваться, пользоваться салфеткой и носовым платком, обращаться за помощью к взрослым и выражать свои желания словами.

Контроль над своими эмоциями. Не обсуждайте свои переживания и тревоги по поводу адаптации в присутствии ребенка, особенно при воспитателях. Это может вызвать у него дополнительный стресс и никаким образом не улучшит ситуацию.

Разговоры о детском саду. Часто рассказывайте ребенку о том, как полезен детский сад и что он сможет там делать: мастерить красивые поделки, играть с другими ребятами в подвижные игры и т. д.

Подходящая одежда. Одевайте ребенка по погоде. Одежда и обувь должны быть удобными, и малыш должен самостоятельно надевать и снимать их. Для маленького ребенка по возможности выбирайте ботинки на липучках и одежду без пуговиц.



Безопасность ребенка. Периодически проверяйте карманы малыша. В них не должно быть острых предметов наподобие гвоздей или иголок, которыми он может пораниться. Следите за тем, чтобы он не подбирал такие вещи на улице или дома и не носил их с собой.

Общение с воспитателем. Воспитатель играет важную роль в обучении ребенка к детскому саду. Поэтому родителям желательно поддерживать с ним связь. Познакомьтесь с воспитателем заранее и расскажите об особенностях своего малыша и его привычках, чтобы тот помог ребенку освоиться. Не забывайте о личных встречах на родительских собраниях. Во время них интересуйтесь, как дошкольник ведет себя в детском саду.

Привычные игрушки. Позволяйте ребенку брать в детский сад игрушки, которые он любит. Если вы опасаетесь за дорогие или хрупкие предметы (например, машину на батарейках), то не стоит давать ему их, ведь малышу трудно уследить за вещью.

Планирование времени. По возможности при первых посещениях детского сада планируйте свой график так, чтобы забирать ребенка не слишком поздно. Малыш сильно устает в течение дня, особенно если его оставляют в непривычной обстановке и в окружении множества детей.

Развитые навыки общения. Создавайте ситуации, в которых малыш будет разговаривать с окружающими, например в гостях или при посещении детских площадок. Когда родители приучают детей выражать словесно свои мысли и озвучивать просьбы, те охотнее и увереннее общаются даже с малознакомыми людьми.

Забота о здоровье. Когда у ребенка появляются признаки болезни, ему не следует посещать детский сад, иначе его состояние ухудшится. Позаботьтесь о профилактике простудных заболеваний, поскольку в дошкольных учреждениях могут быстро передаваться вирусы. Укрепляйте иммунитет ребенка витаминами, а в холодное время года одевайте его в теплую одежду и непромокаемую обувь.

Как определить, что ребенок готов посещать детский сад? Понаблюдайте за поведением малыша в обществе других людей. Если вы заметили, что он стремится к общению с близкими взрослыми, не испытывает страха перед незнакомцами, активно участвует в играх, умеет самостоятельно выполнять простые действия, дружелюбен и общителен, то, скорее всего, он готов к детскому саду.

Психологическая адаптация ребенка к детскому саду: рекомендации

Обычно процесс привыкания к саду сопровождается стрессом, однако взрослые вполне способны помочь ребенку справиться с ним. Для этого стоит следовать несложным рекомендациям психологов.

Вот советы для родителей по адаптации ребенка в детском саду:

- 1. Подготовьте ребенка к детскому саду.** Начинайте готовить ребенка к началу посещения ДОО заранее. Рассказывайте ему о том, что его ждет, знакомьте с будущими воспитателями.
- 2. Задолго до посещения ребенком детского сада начинайте приучать его к тому, что мама или папа могут отсутствовать.** Малыша можно периодически оставлять с родственниками или с аниматорами в игровой комнате: так у него появляется опыт расставания с родителем. Главное — перед уходом сказать, что вы обязательно придете и заберете его.
- 3. Увеличивайте время пребывания постепенно.** В первые дни не оставляйте ребенка в детском саду больше 3–4 часов. Если адаптация будет проходить в легкой форме и к концу недели он уже привыкнет, то сможет потом оставаться там немного дольше.
- 4. Отвлекайте ребенка от переживаний.** Если малыш сопротивляется и не хочет идти в детский сад, рассказывайте ему по дороге сказку или забавную историю.
- 5. Соблюдайте одинаковые режимы.** В домашней обстановке следует приучать малыша к режиму дня, который установлен в детском саду. От этого зависит не только успешность адаптации, но и его физическое развитие.



6. Поддерживайте контакт с воспитателями. Когда вы первый раз приводите малыша в детский сад, стоит поговорить с воспитателем: спросить, как у нее настроение, сделать комплимент. Можно рассказать какую-то веселую историю про ребенка. Это поднимет настроение воспитателю и сблизит вас с ней, а ребенок будет ощущать спокойную и доброжелательную атмосферу.

7. Попробуйте понять, какие аспекты могут мешать ребенку адаптироваться. Часто проблема лежит на поверхности, и достаточно просто спросить у ребенка. Однако иногда родители сталкиваются с рядом скрытых сложностей. Если адаптация затягивается, лучше обратиться к специалисту, который окажет психологическую помощь.

8. Всегда заранее говорите ребенку, когда вы придете, чтобы он не чувствовал себя брошенным. Не проявляйте беспокойство или грусть перед расставаниями: это может усилить его тревогу.

9. Переживайте вместе с ребенком этот новый для него период. Спрашивайте о подробностях прошедшего дня. Интересуйтесь всем: с кем он играл, что узнал, что ему понравилось и что не понравилось. Важно, чтобы малыш чувствовал ваше внимание и не ощущал себя одиноким.

10. Почитайте с ребенком книги, которые направлены на развитие эмоционального интеллекта. Они знакомят малыша с разными жизненными ситуациями и учат, как справляться с трудностями и стрессом. Полезно будет прочитать дошкольнику книгу [«Первый день в детском саду»](#) из серии «SOS, родители! Советы Темы». Она содержит увлекательную для ребенка историю, а в конце приводятся практические советы для родителей о том, как помочь ему на данном этапе жизни.

11. Проявите терпение. Помните, что адаптация требует времени. Не торопите ребенка и не ожидайте от него слишком многого, тогда процесс будет успешным.

Адаптация ребенка к детскому саду — это важный и сложный процесс, который требует внимания и поддержки со стороны взрослых. Все дети, которые посещают дошкольное учреждение, проходят адаптацию в той или иной форме. Одни сложно адаптируются, другие — относительно легко и быстро. Понимание таких особенностей поможет вам лучше подготовиться к этому периоду. Главное — быть терпеливыми, внимательными и поддерживать ребенка на этом значимом для него этапе.