

## **Что надо знать родителям об адаптации детей к детскому саду**

### **Что такое адаптация**

Адаптация (от лат. *adaptare* - приспособлять) - процесс вхождения ребенка в новую для него среду. Это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения, что предполагает избегание опасных, неблагоприятных для индивидуума ситуаций. Часто процесс адаптации сопровождается болезненным привыканием к новым условиям.

Строгий режим дня, отсутствие родителей в течение длительного времени, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, которое таит в себе много неизвестного, другой стиль общения - все это создает для ребенка стрессовую ситуацию и может вызвать у него защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими. У ребенка появляется торможение, возникают ориентировочные реакции, напряженное состояние, он попадает под целый комплекс воздействий. Возникает синдром адаптации - неспецифическая реакция защиты (страх, отрицательные эмоции и т. п.), вызываемая воздействием разнообразных внешних раздражителей, стрессоров. Сочетание отрицательных симптомов вызывает «тоску по дому» - так называли адаптацию в прошлом (это состояние было описано еще в 1848 г.).

Период привыкания ребенка к новым социальным условиям делится на **три этапа**:

1. **Острый период, или период дезадаптации**, - характеризуется рассогласованием между привычными поведенческими стереотипами и требованиями новой микросоциальной среды. В это время наиболее выражены изменения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, в речевой активности, игре, появляются изменения в деятельности нервной системы.

2. **Подострый период, или адаптация**, - ребенок активно осваивает новую среду, вырабатывая соответствующие ей формы поведения. Постепенно уменьшаются изменения в деятельности разных систем - это происходит не синхронно. Прежде всего, нормализуется аппетит (в течение 10-15 дней), но продолжительны нарушения сна и эмоционального состояния, медленнее развиваются игра и речевая активность (40-60 дней).

3. **Период компенсации, или адаптированности**, - нормализуются все регистрируемые показатели. В зависимости от характера и особенностей протекания первых двух периодов выделяются легкая, средняя и тяжелая **степени адаптации**.

**Легкая степень** - к 20-му дню пребывания в ДОО нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

**Средняя степень** - к 30-му дню пребывания поведенческие реакции восстанавливаются, несколько замедляется нервно-психическое развитие, снижается речевая активность. Заболеваемость - до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений, но с некоторым снижением веса.

**Тяжелая степень** - поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более трех раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение двух кварталов.

### **Что характерно для поведения ребенка в период адаптации**

**В период адаптации к ДОО ребенок подвержен частым простудам.** Страдает иммунитет, естественная защита ребенка от болезней уменьшается. Болезни прерывают процесс адаптации, и после выздоровления он начинается заново.

В первые дни посещения детского сада ребенок может **разучиться о себе заботиться**: самостоятельно есть, умываться, мыть руки, одеваться и раздеваться, пользоваться салфеткой и носовым платком.

**В речи начинают превалировать глаголы**, существительных и прилагательных становится гораздо меньше. Ребенок говорит односложными предложениями, кратко, может забыть многие слова.

**Угасает познавательная деятельность**, поэтому ребенок перестает тянуться к игрушкам и играм с ровесниками. Он становится или слишком медлительным, или слишком активным. В последнем случае важно не путать активность, обусловленную врожденным темпераментом, и нездоровую активность - следствие стресса.

**Проблемы со сном и аппетитом.** Ребенок не может уснуть днем, часто сидит на кровати и плачет, с течением времени это состояние сменяется беспокойным сном с частыми пробуждениями. Он может почти полностью отказываться от еды. Но возможна и обратная ситуация: резкое усиление аппетита и обжорство.

#### **Что испытывает ребенок в этот период?**

**Отрицательные эмоции.** Они присутствуют у всех привыкающих к детскому саду детей, даже если период адаптации проходит быстро и гладко. Разница в степени проявления - от испорченного настроения до настоящей депрессии.

В таком состоянии ребенок может **часами сидеть с отсутствующим видом, не желая ни есть, ни играть**. Все его внимание в это время сосредоточено на ожидании родителей, на приходящих людях, дверях. Обманутые ожидания могут вызвать плач и истерику. Потом ребенок вновь впадает в безучастное состояние.

Или неожиданные вспышки активности и агрессии по отношению к окружающим.

**Страх.** Это состояние испытывает каждый ребенок, привыкающий к детскому саду. Он вызван новой обстановкой, присутствием воспитателей, других детей, а самое главное - уверенностью ребенка в том, что родители не придут за ним. Разлуку с ними он может воспринимать как предательство, признак ненужности и свидетельство того, что его бросили, отдали чужим тетям. К тому же ребенок не знает, как вести себя в новых условиях, он переживает, что его действия не будут одобрены окружающими детьми и воспитателями, что над ним будут смеяться.

**Злость, гнев.** Ребенок может вести себя агрессивно, протестуя против наступивших в его жизни изменений, и бросаться на каждого, кто к нему подойдет. При этом поводом для злости может стать любой пустяк.

#### **Что влияет на степень тяжести адаптации**

Существуют **факторы риска**, которые увеличивают вероятность проявления тяжелой степени адаптации.

**Первая группа** относится к дородовому периоду: токсикозы, заболевания, перенесенные матерью во время беременности, и сопряженный с ними прием лекарств; курение матери, стрессы, конфликты, употребление алкогольных напитков, работа на потенциально вредном производстве. Частое употребление алкогольных напитков отцом перед беременностью матери - тоже фактор риска развития в будущем тяжелой степени адаптации ребенка к детскому саду.

**Вторая группа** - к процессу родов: осложнения, возникшие при родах; родовая травма у ребенка, перенесенная им асфиксия; операции, проведенные хирургами при родах. Сюда же относится несовместимость резус-фактора крови матери и ребенка.

**Третья группа** - к послеродовому периоду: недоношенность ребенка, а также переношенность; масса тела при рождении более 4 кг; частые болезни ребенка в первый месяц жизни; курение и употребление алкогольных напитков матерью во время грудного вскармливания. А также:

- частые инфекции у ребенка до трех лет;
- наличие у него заболеваний - ракита, анемии, паратрофии, гипотрофии, диатеза; хронических заболеваний (порок сердца, пиелонефрит и проч.); отсутствие процедур закаливания, проводимых с ребенком; задержка нервного или психического развития; отсутствие общения с ровесниками и взрослыми людьми;
- отличия в режиме дня дома и в детском саду;

- излишне строгое воспитание; неудовлетворенность и депрессия матери;
- плохие материальные и бытовые условия жизни, неблагоприятный эмоциональный климат в семье, конфликты между родителями;
- неполная семья, ребенок - первенец или вообще единственный в данной семье.

Ряд перечисленных факторов имеет необратимый характер, и родители никак не могут изменить их. В частности, это факторы, связанные с течением беременности и родами. Однако кое-что семье под силу нейтрализовать, и чем раньше это будет сделано, тем легче и быстрее ребенок сможет адаптироваться к детскому саду.

#### **Что важно сделать до начала посещения ДОО и в период адаптации**

1. Проконсультироваться с участковым врачом, насколько тяжелой ожидается адаптация. Проводить назначенные врачом оздоровительные мероприятия.
2. УстраниТЬ факторы риска, увеличивающие вероятность тяжелого периода адаптации: скорректировать домашний режим в соответствии с режимом детского сада, расширить круг общения ребенка, начать закаливать ребенка.
3. Начать подготовку к посещению ДОО за 1-2 месяца - тренировать у малыша адаптационный механизм, готовить его к тому, что однажды ему придется менять поведенческую модель, приучать к самостоятельности и самообслуживанию. Предупредить заранее о предстоящей временной разлуке - чтобы потом это не стало шокирующей новостью.
1. Постоянно говорить ребенку, что его любят и дорожат им. При этом важно, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка. Решение каких бы то ни было проблем (переезд, развод, переселение ребенка в другую комнату, а также рождение ребенка) лучше отложить на время. Поток новых впечатлений и информации может быть губителен.
2. Создать у ребенка положительные ожидания. Рассказать, что детский сад - это место, куда дети приходят играть, там он найдет много новых игрушек и товарищей по играм. Привести в пример старших братьев и сестер, которые уже ходят в детский сад. Не пугать садиком! Нельзя, чтобы он считал посещение детского сада наказанием. Воздержаться от нелестных высказываний в адрес ДОО или воспитателей в присутствии ребенка.
3. Выбрать детский сад по месту жительства, чтобы не возить далеко ребенка и чтобы он мог там встретить знакомых по детской площадке детей.
4. Заранее познакомить ребенка с воспитателями. Рассказать, как общаться с ними, особенно в трудных ситуациях, а также с детьми. Что делать, если его обижают.
5. Сообщить об индивидуальных особенностях ребенка воспитателям и медицинскому работнику ДОО.
6. Не нервничать перед посещением детского сада. Тревога родителей легко считывается детьми.
7. Начать посещение ДОО с четверга. Двух дней до выходных ребенку будет более чем достаточно. За субботу и воскресенье он сможет обдумать новый полученный опыт.
8. Спрашивать, как прошел день в детском саду - что было на обед, во что играли, чему учила воспитательница?
9. Самостоятельно запланировать ребенку каникулы - неделю или две в два-три месяца, когда он сможет посидеть дома и отдохнуть от товарищей и игр.
10. Не наказывать за капризы. Не обращать внимания на выходки ребенка.