

## Консультация «Проблема адаптации ребенка к условиям детского сада»

Богачева Татьяна Геннадьевна,  
старший воспитатель  
структурного подразделения  
«Детский сад «Родничок»  
ГБОУ ООШ № 9 г.Новокуйбышевска

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям.

Проблема адаптации детей в дошкольном учреждении занимает сейчас умы научных и практических работников. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс или приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе.

В подобной ситуации оказываются дети, впервые переступившие порог детского сада. Из привычного мира семьи они попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыши с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой. Возможно, что через 3-4 дня после начала посещения детского сада они могут заболеть. В данном случае подождите винить воспитателей и детский сад. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных педагогов и психологов убедительно доказали, что привыкание ребенка к новым для него условиям дошкольного учреждения, так называемой период адаптации, в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

А теперь поговорим о малыше. Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребенка период. Все охают и ахают, причитают и волнуются за него, но не более того. В один из дней приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых и в незнакомой обстановке. Попробуйте посмотреть на все происходящее глазами ребенка.

В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют два чувства: любопытство и страх. Первое время в детском саду – самое тяжелое. Ребенку надо привыкать одновременно и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам: «Что мне здесь делать, если я захочу на горшок? Что скажут тети – воспитательницы, когда узнают, что я не ем кашу?».

Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что ребенок забывает о еде и сне. Он пугается попыток воспитателя хоть как-то успокоить его. Малыш настолько взбудоражен, что, возвращаясь домой, не в состоянии успокоиться. Не отпускает от себя мать, плохо ест. Во время сна вздрагивает. Плачет, часто просыпается, у него может подняться температура, появиться сыпь или даже первые признаки расстройства желудка.

Страдает малыш, а вместе с ним страдают и все домашние, нелегко видеть переживания крохотного человечка. Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуются усилия всех взрослых.





Не каждый ребенок проходит длительный период привыкания. Есть трёхгодовалые дети, которым начало детсадовской жизни, дается легко. В то же время каждый воспитатель может рассказать массу случаев из жизни, когда даже пятилетние дети после нескольких дней пребывания в саду плачут и цепляются в мамину юбку. Надо иметь в виду, что плач и начальный период не всегда является выражением страха перед разлукой. Часто это скорее признак «порогового страха» некоторой неуверенности перед новой группой. В таком случае ребенок обычно быстро успокаивается, и родители, заглянув, через пять минут в окно детского сада видят, как их малыш мирно играет в уголке с игрушками.

Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния. Стресс – это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.

### **Адаптация в детском саду**

Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов.

#### ***1 этап – подготовительный.***

Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделять рациону питания малыша, приучать есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбные суфле и т.д. Тогда ребенок не будет отказываться в детском саду от знакомой пищи и не останется голодным. Для хорошего самочувствия малыша имеют значение и такие моменты, как способ кормления, укладывание спать. В детском саду дети едят сами, сидя за столами. Воспитатели только докармливают их по необходимости. Педагоги не смогут уделить должного внимания, которые привыкли есть через соску, сидя на руках взрослого и т.д. Воспитатель следит за тем, чтобы дети спокойно засыпали. Одного погладит, другому улыбнется, третьего накроет одеялом. Отличные от общепринятых привычки при засыпании (укачивание в коляске, засыпание на руках и т.д.) отвлекают воспитателя, при этом страдают и дети. Ломка устойчивых стереотипов при кормлении и укладывании спать в дошкольном учреждении приводит к негативным реакциям адаптирующихся детей. Поэтому всю коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться, одеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и малыш подготовлен к приходу в детский сад, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребенком в детском саду.



**2 этап – основной.** Главная задача данного этапа – создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Следует подробно и откровенно рассказать воспитателю об особенностях своего ребенка: что он любит, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома.

Имея полную информацию о ребенке, воспитатель быстрее поймет его и установит контакт, да и ребенку будет легче, когда он вдруг вспомнит о маме, а воспитатель тут же сможет его отвлечь, предложив любимую игрушку или назвав ласково по имени. Опора на знакомое в незнакомой обстановке помогает ребенку обрести спокойствие, не отчаиваться в незнакомых для него условиях. На первых порах ребенок вместе с мамой наблюдает за детьми и воспитателем в группе, ему необходимо осмотреться в новых условиях, привыкнуть к незнакомой обстановке. Вначале он будет держаться настороженно, прижиматься к маме. Не следует его тормозить и торопить. Пусть привыкает. Эта встреча для него не последняя. Первые визиты длятся не более часа. Мама помогает ребенку осваиваться, поддерживает его интерес к окружающему. На фоне положительного эмоционального общения легко складывается деловое сотрудничество взрослого и малыша. Поэтому мама может на какое-то время выйти из группы, а если ребенок спохватится, обнаружив её отсутствие, он тут же успокаивается, услышав заверения о том, что не стоит волноваться, мама сейчас вернется. Так малыш начинает верить взрослому, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

**3 этап – заключительный.** Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, аппетит, в последнюю очередь – сон. В этот период важно:

- создание эмоциональной атмосферы в группе;
- формирование чувства уверенности в окружающей среде.

Для этого необходимо:

- знакомство детей, их сближение друг с другом (проводятся игры «Давай познакомимся», «Раздувайся пузырь», «Чей голосок», «Расскажи стихи руками»);

- знакомство с воспитателями, установление отношений между воспитателями и детьми, основанных на доверии;

- знакомство с группой и детским садом (проводятся игры «Найди игрушку», «Чьи вещи», «Как пройти»);

- знакомство со всем персоналом детского сада;

- знакомство и дружба с детьми подготовительной к школе группы.

