**«В детский сад с улыбкой» или**

**«Адаптация детей к условиям детского сада»**

Консультация для педагогов

Подборка материала: **Кутний Е.А.,** воспитатель второй младшей группы «Ладушки»

Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов. Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребенку, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе. Большинство детей начинают посещать детское учреждение в возрасте 2,5 —3 лет. Для некоторых из них переход от домашней обстановки, знакомых и любимых игрушек, близких взрослых дается более или менее легко, и через 2—3 месяца они привыкают к детскому саду. Для других же он превращается в трагедию, чреватую нарушениями поведения, резким ухудшением здоровья, постоянными дисфориями (пониженный эмоциональный фон, плохое настроение), а в дальнейшем даже ранней невротизацией, ведущей к появлению множественных психологических и неврологических нарушений. Для любого ребенка начало посещения детского сада — сильнейший стресс. Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помогла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много совершенно незнакомых детей, некоторые из которых плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться: они дают есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку и нет любимого зайца, с которым всегда засыпаешь дома... В возрасте 2 —3 лет ребенок не в состоянии играть с игрушками, даже очень привлекательными, он еще не умеет общаться с другими детьми, не понимает их и не может выразить свои желания, мысли, чувства так, чтобы его поняли. Посторонних же взрослых некоторые дети просто могут испугаться. Для любого педагога период, когда в группу приходит много новичков, является большим испытанием. Особенно важно в это время заложить основы благожелательных отношений между детьми в группе, создать предпосылки эмоционального комфорта для каждого ребенка. Все дальнейшие задачи, связанные, например, с обучением, самообслуживанием и т. д., являются вторичными, так как их реализация может быть возможна чуть позже, когда дети успокоятся и пойдут на контакт. Родители и воспитатели должны знать о специфике адаптационного периода, его стрессогенном влиянии на ребенка, продолжительности (1,5—3 месяца), о возможных нарушениях.

**Деятельность воспитателя в период адаптации детей к детскому саду.**

Воспитателю необходимо предупредить родителей об особенностях адаптации детей к новым условиям и попросить их обязательно рассказывать о том, как ведет себя ребенок дома. Если малыша заранее приучили к режиму дня, который ждет его в детском саду, если он умеет проситься в туалет, готов к непротертой и разнообразной пище, умеет играть с игрушками, интересуется ими, способен хотя бы к кратковременному контакту с другими детьми, не боится их, доверяет воспитателю, то большинство проблем, связанных с адаптационным периодом, его минует. С ним будет легко и родителям, и педагогу. Если же родители не подготовили ребенка к дошкольному учреждению, если он имеет те или иные нарушения со стороны нервной системы (перинатальная энцефалопатия, минимальная мозговая дисфункция и т. п.), что, к сожалению, встречается все чаще, или страдает хроническими заболеваниями в стадии ремиссии, то его адаптация к детскому саду будет затруднена. Воспитатель группы убеждается в том, что дети, начавшие посещать детский сад, очень разные по своим умениям, уровню физического и психического развития. Приходится в сжатые сроки организовать более или менее однородную группу, где все хотя бы понимают, что происходит вокруг и что от них требуется. Известно, что наиболее легко приспосабливаются к детскому саду те дети, которые, во-первых, не боятся сверстников и взрослых, т.е. доступны контакту, а во-вторых, умеют играть или хотя бы заниматься игрушками самостоятельно или с другими детьми. С первых дней пребывания ребенка в ДОУ педагог должен стараться обеспечить, прежде всего, психологический и физический комфорт для детей, смягчить трудности перехода от домашнего (разного у всех) к общественному (одинаковому для всех) образу жизни. Это определяет возможность решить самые заметные проблемы, которые возникают в первый месяц, когда адаптация малышей к новым условиям доставляет им столько неприятных моментов. Если дети понимают воспитателя — их легко обучить тем вещам, с которыми дома они не сталкивались или привыкли делать по-другому. Обычно эти проблемы снимаются к концу первого месяца посещения детского сада, но после длительного отсутствия (например, из-за болезни) могут ненадолго возникнуть вновь. Если воспитатели и родители вместе доброжелательно, но твердо направят жизнь малыша в новое русло, никаких особых проблем с ребенком (если он физически и психически здоров) не будет.

**Адаптация** – процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия. Высокая адаптивная способность, которая свойственна человеку, не является врожденной, а формируется постепенно, и если основы биологической адаптации закладываются еще во внутриутробном периоде, социальная адаптация, понимаемая как активное приспособление к условиям социальной среды путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм и систем поведения, принятых в обществе, начинается с рождения ребенка. Адаптация ребенка к детскому саду рассматриваться как процесс двусторонний. С одной стороны, это биологическое приспособление, связанное с изменением времени, особенностей всех форм физиологических отправлений организма (сна, питания и т.д.). С другой стороны, это адаптация к новым социальным условиям, поскольку идет изменение привычных форм жизни ребенка, происходит перестройка его отношений с людьми. Адаптивный период протекает по-разному в зависимости от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в яслях и детском саду. Для многих детей приход в детский сад – это первый сильный стресс в их жизни; привыкание проходит бурно и более или менее продолжительно. Некоторые дети привыкают к детскому саду быстро, без каких-либо изменений в привычном поведении. Есть и еще одна группа детей, самая малочисленная, - это дети, которые так и не могут привыкнуть к детскому саду.

1. **«Ходунки»** - дети со значительной двигательной активностью, активной ориентировочно – исследовательской деятельностью, проявляющие активные двигательные реакции по отношению к предметам окружающей среды, другим детям. Для этих детей характерно ярко выраженное положительное эмоциональное состояние.

**2. «Наблюдатели»** - дети со средней двигательной активностью, незначительной, малоактивной ориентировочной реакцией по отношению к предметам окружающей среды и другим детям. Для этих детей характерно преимущественно положительное эмоциональное состояние.

**3. «Сидуны»** - дети с низкой общедвигательной активностью, индифферентным характером ориентировочных реакций по отношению к предметам окружающей среды и детям. Для них характерно положительное эмоциональное состояние.

**4. «Лежебоки»** - дети с низкой двигательной активностью, малоактивным характером ориентировочных реакций по отношению к предметам окружающей среды, отрицательным отношением к другим детям. Для этих детей характерно ярко выраженное отрицательное эмоциональное состояние.

Успешная адаптация ребенка в детском саду зависит от многих факторов, и прежде всего от того, насколько сам малыш замотивирован ходить в сад и насколько не боятся этого родители. Практика показывает, что дети, родители которых воспринимают детский сад как единственный и самый оптимальный вариант, посещают его значительно лучше. А именно: они реже вредничают по утрам, гораздо легче адаптируются к режиму и требованиям детского сада, и даже реже болеют. Это легко объяснимо. Просто родители, однозначно понимая, что у них нет альтернатив, не борются с мучительными сомнениями: “А может быть, все-таки не надо?”, а проводят с ребенком соответствующую подготовительную роботу. Иначе говоря, они готовят ребенка к поступлению в детский сад задолго до оформления туда.

**Причины тяжелой адаптации к условиям детского сада**

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

2. Наличие у ребенка своеобразных привычек (сосание пальца, грызет ногти)

3. Неумение занять себя игрушкой.

4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков

5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми детьми и взрослыми.

6. Утренний плач при расставании с родителями.

7. Нарушается союз воспитания родителей и воспитателей.

**Примерные сроки и критерии** успешной адаптации ребенка к детскому саду Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

1. **Лёгкая адаптация**

• Сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, • болеет не чаще обычного.

Физиологические критерии:

• Здоровье В период адаптации – заболевание не более одного раза сроком на 10 дней.

• Аппетит В первые дни может быть снижен, затем нормализуется. Отказа от еды не наблюдается.

• Сон В первую неделю возможны проблемы с засыпанием, сон может быть непродолжительным. К 20 дню сон нормализуется.

Психоэмоциональные критерии: Эмоциональный фон

• Настроение бодрое, заинтересованное, может сочетаться с утренним плачем. Преобладает спокойное • эмоциональное состояние, однако это состояние не стабильно. Любой новый раздражитель влечет за собой возврат • как к положительным, так и к отрицательным эмоциональным реакциям.

Поведение • В первые дни возможно проявление пассивно-разрушительной активности, направленное на выход из ситуации – это активный двигательный процесс. Активность ребенка направлена на восприятие и переработку информации. • Активность может проявляться как в речевом, так и в действенном плане это смех голосовые реакции.

1. **Адаптация средней тяжести** • Сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить • заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;

Физиологические критерии: Здоровье • Заболевают не более 2 раз за этот период сроком до 10 дней. Возможны изменения вегетативной нервной системы. • Может снизиться вес, могут появиться тени под глазами, бледность, потливость. Восстановление происходит через 20-40 дней.

Аппетит • Аппетит снижается. В первые дни возникает отказ от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней. Сон • Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через 20-40 дней.

Психоэмоциональные критерии: Эмоциональный фон

• Наблюдается подавленность, напряженность, пассивное подчинение. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, • частый плач, или, наоборот, заторможенность. Постепенно, обычно к 20 дню, эмоциональное состояние нормализуется. Поведение • Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Возможен отказ от участия в деятельности, в игре • ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная и кратковременная, речью может не пользоваться.

1. **Тяжелая адаптация**

• Длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма. Физиологические критерии: Здоровье • Часто болеют, более 3 раз за период. Изменение вегетативной нервной системы. • Появляются признаки невротических реакций. Шелушение кожи, диатез, бледность, потливость, тени под глазами, вес может снижаться. • Возможны нарушение стула, бесконтрольный стул, невротическая рвота.

Аппетит • Аппетит снижен. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой пище. Может отказываться от самостоятельного приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню. Сон • Плохо засыпает, сон короткий, прерывистый. Во время сна наблюдаются всхлипывания, могут вскрикивать во сне. • Восстанавливается примерно к 60 дню.

Психоэмоциональные критерии: Эмоциональный фон • Отсутствие активности при стертых отрицательных и эмоциональных реакциях (тихий плач хныканье, страх, ступорозное состояние без попыток активного сопротивления) • Настроение безучастное, много и длительно плачет. Поведение • Пассивное поведение. Активность отсутствует. Часто отрицание любой деятельности

**Список используемой литературы**

1. Аксарина М.Н. Воспитание детей раннего возраста. – М.: Медицина 2007

2. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. – Воронеж: Учитель, 2006

3. Воспитание и развитие детей раннего возраста/ Г.М. Ляминой. - М.: Просвещение, 1981. - 224с.

4. Заводчикова О. Г. Адаптация ребенка в детском саду : взаимодействие дошк. образоват. учреждения и семьи : пособие для воспитателей / О. Г. Заводчикова. — М. : Просвещение, 2007. — 79 с.

5. Кирюхина, Н. В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: практ. пособие / Н. В. Кирюхина. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2006. — 112 с. — (Дошкольное воспитание и развитие).

6. Павлова Л. Раннее детство: у истоков развития личности // Дошкольное воспитание. - 1999. - №11. - с. 94-96 7. Печора К.Л., Пантюхина Г.В. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях - М.: Владос, 2007