

## **«Адаптация ребенка младшего дошкольного возраста к условиям детского сада»**

Сегодня одной из самых острых проблем дошкольного образования является адаптация ребенка младшего дошкольного возраста к условиям детского сада.

Адаптация – это реакция организма и психики на меняющиеся условия среды. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще не известным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т. д. В детском саду большинство условий будут новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. Адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро.

В привычный мир ребенка буквально врываются следующие перемены: ему уделяется меньше персонального внимания; меняется дневной режим; отсутствуют близкие люди; приходится постоянно контактировать со сверстниками; необходимо слушаться незнакомого взрослого; нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание); нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый); меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Состояние здоровья, умение общаться с взрослыми и сверстниками, сформированность предметной и игровой деятельности – вот основные критерии, по которым можно судить о степени готовности ребенка к поступлению в детское дошкольное учреждение и благополучного привыкания к нему.

Выделяют три степени адаптации: легкую, средней тяжести и тяжелую:

до 1 месяца – легкая адаптация;

до 2 месяцев – адаптация средней тяжести;

от 2 до 6 месяцев – тяжелая адаптация.

Для успешного привыкания ребенка к условиям ДОО необходимо правильно организовать процесс адаптации. Роль взрослых в это период важна и ответственна. Если воспитатели и родители объединят свои усилия и обеспечат малышу защиту, эмоциональный комфорт и содержательную жизнь в детском саду и дома, то это станет залогом более мягкой и плавной адаптации детей.

### **Советы родителям в период адаптации**

Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок.

Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что

обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.

Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОО.

Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.

Дайте ребенку «оберег» — вещь, которая будет напоминать ему о доме, например, фотографию, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать «ключ от дома», без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не попадете.

Создайте мотивацию для посещения детского сада: соскучилась любимая игрушка и т.д.

Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке. Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

Настраивайте себя на успешную адаптацию ребенка в детском саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами детского сада! Демонстрируйте малышу позитивное отношение к саду.

Старайтесь приходить за ребенком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.

Такое вхождение в детский сад дает положительный эффект: дети легче привыкают к новой обстановке, меньше болеют, возникает контакт между родителями и воспитателями, уменьшается число конфликтов и взаимных претензий между ними.

Период адаптации ребенка к ДОО считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.