Консультация для родителей и воспитателей.

«Проблема адаптации детей к детскому саду»

**Проблема детского** сада – хорошо это или плохо, отдавать или не отдавать - рано или поздно возникает в семье. Актуальность **проблемы** почти не зависит от уровня благосостояния семьи и от занятости **родителей**, каждый из которых имеет свой собственный опыт и свое личное мнение о достоинствах и недостатках **детских** дошкольных учреждений.

**Детский** сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций *(динамического стереотипа)* крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, **адаптироваться** к новым условиям жизни.

**Адаптация** к дошкольному учреждению - сложный период, как для **детей**, так и для взрослых: **родителей**, педагогов.

Для того чтобы ребенок мог быстро и безболезненно **адаптироваться** к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к поступлению в **детский сад**. В этом мы неоднократно убеждались, **консультируя родителей и детей по поводу адаптации к детскому саду**.

**Родители** не всегда в должной мере осознают, что, приходя в **детский сад**, ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних.

Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам.

**Родители** испытывает тревогу за своего ребенка, и также привыкают к требованиям **детского сада**. А **воспитателям** порой непросто найти подход к детям и их **родителям**.

Для успешной **адаптации** ребенка к условиям дошкольного учреждения взрослым необходимо сформировать у него положительную установку на **детский сад**, позитивное отношение к нему. Это зависит от профессионального мастерства **воспитателей**, атмосферы тепла, доброты, внимания

Трудности **адаптации** возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Ребенок должен быть готов к тому уровню общения, который задает атмосфера **детского сада**. Как показывает анализ случаев **консультативной** практики - дети далеко не всегда обладают необходимыми для той или иной группы **детского** сада навыками коммуникации.

Невыполнение основных педагогических правил при **воспитании детей** приводит к нарушениям интеллектуального, физического развития ребенка, возникновению отрицательных форм поведения.

**Адаптация***(от лат. - приспособлять)* - в широком смысле - приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

**Адаптацию** в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать процесс вхождения ребенка в новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям.

На процесс **адаптации** ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, а также уровень тревожности и личностные особенности **родителей**. Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее **адаптируются** к новым микросоциальным условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья. Для профилактики подобных реакций необходима организация медико - психолого-педагогического сопровождения **детей** в период их подготовки и **адаптации** к пребыванию в дошкольном образовательном учреждении *(ДОУ)*. В этой работе выделяются следующие направления:

• подготовка **детей** к поступлению в ДОУ и прогнозирование **адаптации к нему**;

• организация жизнедеятельности **детей в период адаптации**;

• контроль за состоянием здоровья **детей в период адаптации** и коррекция возникающих нарушений.

Психологическая готовность ребенка к ДОУ - это один из важнейших итогов психического развития в период дошкольного **детства**.

Степени **адаптации**

Процесс **адаптации ребёнка в детском саду** может протекать по-разному. Одни ребятишки скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят **родителей** негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных **проблем** и судят об успешности **адаптационного процесса**. Психологи выделяют несколько степеней **адаптационного процесса**, характерных для малышей преддошкольного возраста.

Лёгкая **адаптация**

В этом случае малыш вливается в **детский** коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант **адаптации** характерен для большинства ребятишек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

- он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;

- при обращении глядит в глаза педагогам;

- способен озвучить просьбу о помощи;

- первым идёт на контакт с ровесниками;

- способен занять себя на короткий промежуток времени;

- с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;

- адекватно реагирует на **воспитательские** одобрительные или неодобрительные реплики;

- рассказывает **родителям**, как проходили занятия в **саду**.

Привыкание средней тяжести

Сколько длится **адаптационный период в детском саду в данном случае**? Не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его **дезадаптации** и неспособности влиться в коллектив.

При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

- с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки;

- при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;

- общается со сверстниками и **воспитателем**;

- придерживается озвученных правил и распорядка;

- адекватно реагирует на замечания;

- редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

Тяжёлая **адаптация**

Малыши с тяжёлым типом **адаптационного** процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в **детском коллективе**. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят о полной **дезадаптации** и невозможности посещения дошкольного учреждения.

Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью **адаптации** :

- нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;

- слёзы, истерики, ступор при расставании с **родителями** в течение долго времени;

- отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;

- нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;

- агрессивность либо замкнутость;

- неадекватное реагирование на обращение к нему **воспитателя***(слёзы или испуг)*.

Следует понимать, что абсолютная неприспособленность к садику – явление чрезвычайно редкое, поэтому необходимо обратиться к специалистам *(психологу, неврологу,****детскому врачу****)* и сообща выработать план действий. В некоторых случаях медики могут посоветовать повременить с посещением ДОУ.

Что влияет на **адаптацию ребёнка**?

Итак, период **адаптации малышей в детском саду** всегда протекает по-разному. Но что же влияет на его успешность? К числу важнейших факторов специалисты относят возрастные характеристики, **детское здоровье**, степень социализации, уровень познавательного развития и пр.

Возраст ребёнка

Нередко **родительницы**, стремясь пораньше выйти на рабочее место, отдают малыша в **детский сад в два года**, а то и раньше. Однако чаще всего подобный шаг не приносит особой пользы, поскольку ребёнок раннего возраста ещё не способен взаимодействовать с ровесниками.

Конечно, каждый ребёнок – яркая индивидуальность, однако, по мнению многих психологов, можно выделить оптимальный возрастной промежуток, который более всего подходит для привыкания к **детскому саду – и это 3 года**. Всё дело в так называемом кризисном периоде трёх лет. Как только малыш пройдёт данный этап, у него повышается уровень самостоятельности, снижается психологическая зависимость от матери, следовательно, ему гораздо проще с ней расстаться на несколько часов.

Почему не следует спешить с отправкой ребёнка в дошкольное учреждение? В возрасте 1 — 3 лет происходит формирование **детско-родительских** отношений и привязанности к матери. Именно поэтому продолжительная разлука с последней вызывает у малыша нервный срыв и нарушает базовое доверие к миру.

Кроме того, нельзя не отметить и большую самостоятельность трё хлеток: они, как правило, обладают горшечным этикетом, умеют пить из чашки, отдельные ребятишки уже пытаются одеваться собственными силами. Подобные навыки существенно облегчают привыкание к **саду**.

Состояние здоровья

Дети с серьёзными хроническими заболеваниями *(астма, диабет и пр.)* достаточно часто испытывают сложности с привыканием в силу особенностей организма и повышенной психологической связи с **родителями**. То же самое относится и к детям, которые часто и подолгу болеют. Таким малышам требуются особые условия, сниженные нагрузки и наблюдение медицинского персонала. Вот почему специалисты рекомендуют отдавать их в садик позже, тем более что из-за болезненности режим посещения ДОУ нарушится.

Основные **проблемы адаптации болеющих детей в ясельной группе** :

- ещё большее понижение иммунитета;

- рост **восприимчивости к инфекциям**;

- повышение эмоциональной лабильности *(периоды плаксивости, истощённости)*;

- возникновение несвойственной агрессивности, повышенной активности или, напротив, медлительности.

Перед поступлением в дошкольное учреждение дети обязаны пройти медосмотр. Не нужно этого пугаться, наоборот, у **родителей** появится возможность ещё раз посоветоваться с врачами по поводу того, как пережить **адаптацию** с минимальными потерями.

Степень психологического развития

Ещё один момент, который может **воспрепятствовать** успешному привыканию к ДОУ – отклонение от усреднённых показателей познавательного развития. Причём привести к **дезадаптации** может как задержанное психическое развитие, так и одарённость. В случае задержки умственного становления применяют особые коррекционные программы, помогающие **восполнить пробелы** в знаниях и повысить познавательную активность малышей. При благоприятных условиях такие дети к школьному возрасту догоняют ровесников. Одарённый ребёнок, как это ни удивительно, также попадает в группу риска, поскольку его познавательные способности выше, чем у сверстников, к тому же он может испытывать сложности с социализацией и коммуникацией с одногруппниками.

Уровень социализации

**Адаптация ребёнка к детскому саду** предполагает рост контактов с ровесниками и с незнакомыми взрослыми. При этом существует определённая закономерность – скорее привыкают к новому обществу те малыши, чей социальный круг не ограничивался **родителями и бабушками**. Те же ребятишки, кто редко взаимодействовал с другими детьми, наоборот, сложно **адаптируются** к изменившимся условиям. Слабые коммуникативные навыки, неумение разрешать конфликтные ситуации вызывает рост тревоги и приводит к нежеланию посещать садик.

Этапы **адаптации** маленького ребёнка к **детскому саду**

Рекомендации для **родителей**, как облегчить расставание с малышом

Обычно к трёхлетнему возрасту малыши достаточно легко отпускают от себя мам и прочих значимых взрослых, поскольку, как мы уж отмечали, на данном этапе возникает естественное желание быть самостоятельным, независимым от **родителей**. И всё же встречаются ситуации, когда малыш и мать превращаются практически в единый организм. Из-за этого **адаптация ребенка в детском саду** может существенно усложниться, также повышается вероятность полной **дезадаптации**. В идеале необходимо приучать малыша к **родительскому** отсутствию последовательно и заблаговременно. И всё же можно в короткий срок понизить психоэмоциональную зависимость **детей от мамы**. Рассмотрим основные советы **родителям** от опытных специалистов.

Необходимые действия

1. Старайтесь привлекать к взаимодействию с ребёнком папу и прочих близких родственников. Чем больше малыш будет контактировать с другими взрослыми (а не только с мамой, тем проще ему будет привыкнуть к **воспитателю**.

2. После этого познакомьте ребёнка со своими друзьями. Поначалу они играют с малышом в присутствии с **родителями**, чтобы он смог спокойно ощущать себя рядом с малознакомыми взрослыми. С **адаптировавшимся** ребёнком легче будет отлучаться.

3. Следующий этап – выход на улицу. Нужно объяснить малышу, что мама отлучится в магазин, пока бабушка или знакомая тётя будет рассказывать интересную сказку. При этом не нужно отпрашиваться у ребёнка, просто ставьте его в известность.

4. Последовательно приучайте малыша к той мысли, что ему нужно находиться одному в комнате. Вы можете готовить обед, пока ребёнок будет играть в **детской**. Затем данные правила можно применять во время занятия в песочнице или на прогулке.

5. Не называйте ребёнка застенчивым, букой, рёвой, плаксой, хвостиком и прочими малоприятными словами. Наоборот, как можно чаще рассказывайте ему и другим, какой он у вас коммуникативный, общительный и весёлый.

Ненужные действия!

1. Нельзя сбегать от ребёнка тайком, пусть даже в этот момент он сидит с бабушкой. Обнаружив пропажу матери, он, во-первых, серьёзно испугается, а во-вторых, начнёт плакать и кричать при следующих попытках **родителей отлучиться**.

2. Не рекомендовано оставлять ребёнка в квартире одного, особенно если он отличается повышенной тревожностью и беспокойством. Кроме того, маленькие ребятишки даже за несколько минут способны найти *«приключения»* даже в самом безопасном доме.

3. Не следует поощрять ребёнка вкусностями и игрушками за то, что он позволяет вам отлучаться. Если подобное будет практиковаться, то малыш и в садике будет требовать материального поощрения буквально каждый день.

4. Вы можете придумать какие-либо облегчающие расставание ритуалы. Только не следует превращать их в полноценный обряд, больше напоминающий торжество или праздник. Это может быть обычный поцелуй, обоюдная улыбка или пожатие рук.

Что делать, если **адаптация к детскому саду уже началась**?

Итак, малыш уже начал ходить в дошкольное учреждение, но попросту ждать окончания привыкания не следует. Успешная **адаптация ребенка в детском саду**, советы по которой дают психологи и медики, заключается в активной позиции **родителей**. Чем можно помочь своему чаду?

1. Не следует сразу отдавать ребёнка на целый день. Лучше всего осуществлять постепенный переход от привычного режима к изменённым условиям, то есть отдавать малыша сначала на пару часов, а уже затем увеличивать срок пребывания в садике.

2. Изучайте любую информацию, которую предоставляет **воспитатель** или психолог дошкольного учреждения. Обычно в группе устанавливается папка передвижка *«****Адаптация ребёнка в детском саду****»*.

3. Также следует чаще общаться с **воспитателями**, которые заполняют регулярно лист **адаптации**, специальный бланк посещения садика, также психологом заполняется карта на каждого ребёнка в ясельной группе.

4. Не переживайте особо, если ребёнок после садика кажется уставшим или осунувшимся. Разумеется, чужие люди, новые знакомства – это серьёзный стресс для **детского организма**. Пусть малыш отдохнёт и выспится.

5. Чтобы малыши поскорее **адаптировались**, необходимо ограничить повышенные эмоциональные нагрузки. Психологи советуют отказаться от посещения массовых развлечений; мультики и просмотр различных изображений, видео также нужно ограничить.

6. Если у малыша имеются определённые психоэмоциональные или физиологические особенности (гиперактивное поведение, **проблемы со здоровьем**, об этом необходимо сообщить педагогическому и медицинскому коллективу.

7. Слёзы и истерики – это *«презентация»*, рассчитанная на маму. Именно поэтому специалисты советуют папам провожать ребёнка в **детский сад**, поскольку сильный пол обычно строже реагирует на подобное манипулятивное поведение.

8. Обеспечьте ребёнку спокойную семейную обстановку во время **адаптационного процесса**. Выражайте всячески своё расположение новоиспечё нному дошкольнику: целуйте, обнимайте и т. д.

Памятка для **родителей** : **адаптация ребёнка в детском саду и основные ошибки**

Итак, были описаны основные правила по улучшению **адаптации** малышей к дошкольному учреждению. Однако никто из **родителей** не застрахован от ошибочных действий. Вот почему необходимо подробнее остановиться на наиболее распространё нных заблуждениях:

- сравнение с другими ребятишками. **Адаптируемся мы все по-разному**. Вот почему не следует сравнивать малыша с его ровесниками, которые гораздо быстрее привыкают к **детскому коллективу и воспитателю**;

- обман. Не нужно обещать ребёнку, что вы заберёте его через часик, если планируете вернуться только в вечернее время. Подобные **родительские** обещания приведут к тому, что малыш будет ощущать себя преданным;

- наказание садиком. Не следует наказывать ребёнка более длительным пребыванием в дошкольном учреждении, если он привык находиться в ДОУ всего несколько часов. Это приведёт лишь к усилению нелюбви к садику;

- *«подкуп»* сладостями и игрушками. Некоторые мамы и папы подкупают ребятишек, чтобы те хорошо себя вели в дошкольном учреждении. В результате ребёнок будет в дальнейшем шантажировать взрослых, требуя от них гостинцы ежедневно;

- отправление в садик заболевшего малыша. В **адаптационный** период любая простуда способна надолго выбить ребёнка из колеи, поэтому не следует при недомогании отводить дошкольника в садик, иначе существует риск усилить симптоматику недуга.

**Детский сад и адаптация** – понятия часто неразрывные, поэтому не следует **воспринимать** привыкание к ДОУ в качестве какого-то абсолютного зла и негатива. Наоборот, подобный процесс достаточно полезен для ребёнка, поскольку готовит его к будущим переменам в жизни – школе, институту, семейным отношениям.

В качестве заключения!

Некоторые **родители считают**, что ребенка лучше сразу же оставить на полдня или целый день, чтобы он быстрее привыкал к детям и **воспитателю**. Это является большой ошибкой. Посещение садика нужно начинать постепенно. Есть разные схемы посещения, которых рекомендуют придерживаться психологи. Общая идея такая: сначала приходить и гулять на той же **детской площадке**, на которой гуляет группа, затем приводить ребенка в группу на 30 минут — 1 час во время свободной игровой деятельности и затем забирать. Постепенно ребенок привыкает и к детям, и к **воспитателю**, и к окружающей обстановке. Затем его можно оставить одного на 1-2 часа, затем с утра и до обеда, затем с обедом, затем забрать уже после прогулки. Через некоторое время оставить на обед и забрать, затем – оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день. Нет четких рекомендаций, сколько времени должна длится каждая стадия. Нужно смотреть по самочувствию ребенка и прислушиваться к рекомендациям и опыту **воспитателей**, ведь именно они находятся непосредственно с вашим ребёнком и лучше чувствуют когда нужно двигаться дальше.

В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в **детский сад**, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. **Родители должны знать**, что ребёнок может привыкать к **детскому саду 2-3 месяца**.

Обычно малыш привыкает к садику за пару-тройку месяцев. Но если **детское** состояние со временем не стабилизируется и возникают всё новые психологические **проблемы**(агрессия, тревожность, гиперактивность, следует обязательно пообщаться с психологом по поводу **дезадаптации**.

Если же **проблема никак не решается**, возможно, стоит рассмотреть вопрос о более позднем посещении **детского сада**. Бабушка может посидеть с малышом несколько месяцев? Вероятно, это будет наилучшим выходом из сложившейся