



**"Адаптация детей
младшего дошкольного возраста
(3-4 лет)
к детскому саду"**

С приходом в детский сад у ребенка начинается новый этап в жизни. Ведь воспитание в коллективе вырабатывает у малыша позитивные социальные стереотипы поведения – самостоятельность, внимание к окружающим, готовность помочь другому, а также способность находиться в группе детей.

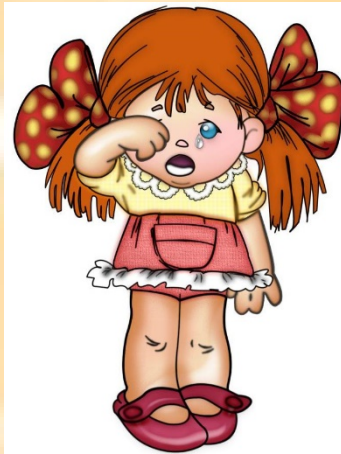


Дети часто тяжело привыкают к детскому саду, потому что попадают в новую среду, к незнакомым людям, поэтому часто адаптация сопровождается нервными и эмоциональными расстройствами.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

К процессу адаптации ребенка может также добавиться **кризис трех лет**. Это период, когда малыш впервые ощущает себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А взрослые, этого не видят или, по крайней мере, не желают видеть, потому что проще, чтобы все было, как раньше.

Поэтому малыш отстаивает перед нами свою личность, и психика его становится более ранимой к воздействию различных обстоятельств окружающей среды, чем прежде, что негативно сказывается на Адаптации. Это явно видно по изменениям в обычном поведении ребенка.



В три года малышу обычно уже нравится контактировать с людьми. Он даже может сам выбирать повод для контакта. Однако, в первые дни нахождения в детском саду у некоторых малышей утрачивается стремление к общению. Такие дети становятся замкнутыми и нелюдими, все время проводящие лишь в «гордом одиночестве».

Затем на смену этой «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», означающая то, что ребенок сам стал проявлять инициативу для вступления в общение со взрослыми людьми.

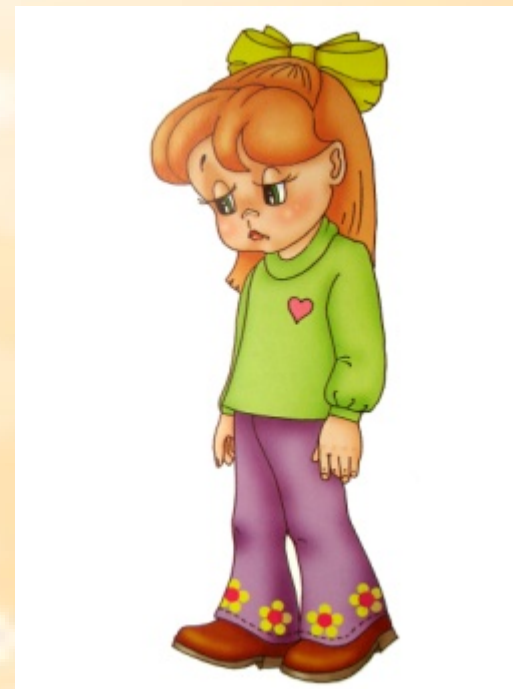


- Во время адаптационного процесса все приобретённые навыки довольно редко сохраняются в пределах нормы. Ребенок на время может стать сильно *заторможенным* или *неуправляемо гиперактивным*.
- Вначале *сон* отсутствует совсем. По мере привыкания к детсаду, ребенок начинает засыпать. Но в первое время этот сон беспокойный, прерывается всхлипыванием или внезапным пробуждением. И только когда ребенок адаптируется к саду, он сможет спокойно провести свой тихий час и спать спокойно.
- Чем менее благоприятно адаптируется ребенок, тем хуже его *аппетит*, иногда отсутствующий совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже малыш впадает в другую крайность - ест очень много. Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптации пошли на убыль, и скоро всё нормализуется.

Психологи различают три степени тяжести адаптации:

- Легкая адаптация — сдвиги нормализуются *в течение 10—15 дней*, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.
- 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.
- Тяжелая адаптация длится *от 2 до 6 месяцев*, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма. При этом типе адаптации процесс затягивается на длительное время, ребенок приспособливается к коллективу месяцами. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую могут спрогнозировать у ребенка еще в детской поликлинике, желательно отдавать в сад не в три года, а по возможности позже, по мере совершенствования адаптационных механизмов.

Адаптация ребенка к новым для него условиям среды – тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме. Стресс, возникающий в это время у ребенка, на время как бы превращает малыша в другого человека, разрушает его защитные барьеры, изменяет ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья. При этом снижается сопротивляемость ребенка к болезням. А при болезни может произойти срыв адаптации, после которого малышу придется адаптироваться заново.



Как минимизировать стрессовую ситуацию и помочь ребенку?

Прежде всего, *родители должны подготовить ребенка к поступлению в детский сад. Как надо это делать?*

- Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
- Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок многое слышит и отлично улавливает Ваши интонации.
- Готовьте ребенка к временной разлуке с Вами. Дайте ему понять, что он уже большой.

Что разлука неизбежна, но временна .

- Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как и прежде, очень дорог и любим.
- Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.
- Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.
- Не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за его непослушание.
- Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

Как надо родителям вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать детский сад:

- **Настраивайте ребенка на мажорный лад.** Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- **Первое время забирайте ребенка домой пораньше,**
- Создавайте для него бесконфликтный, **спокойный климат в семье.**
- **Уменьшайте нагрузку на нервную систему:** на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.
- **Не кутайте** ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.
- Не реагируйте на выходки ребенка и **не наказывайте его за капризы.** Балуясь, он испытывает и себя и мир на прочность, определяет допустимые границы своих действий в этом мире.
- В присутствии ребенка **говорите позитивно о детском саде,** не обсуждайте связанные с ним проблемы.
- **Нельзя «наказывать» ребенка детским садом,** в числе последних забирая его домой.
- Не мешайте его контактам с детьми, оставаясь в группе наблюдателем: значимый взрослый порождает у ребёнка ситуацию двойственности.

