

## «Первый раз в детский сад».

### Адаптация детей к условиям ДОО в раннем возрасте.

21.09.2021

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

С момента поступления ребенка в детский сад у него начинается процесс адаптации к новым условиям. Что такое адаптация? Адаптация – это процесс вхождения ребенка в новую для него среду и приспособления к условиям этой среды (социальному окружению, режиму дня, нормам и правилам поведения и т. д.)

Адаптация – это довольно сложный период, как для ребенка, так и для его родителей. У детей в этот период могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых детей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Выделяют 3 стадии адаптационного процесса:

1. Острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе (снижение веса, заболевания, снижение аппетита, плохой сон, регресс в речевом развитии, обиды на родителей) – 1 месяц
2. Подострая фаза – характеризуется адекватным поведением ребенка, все сдвиги уменьшаются, все психические и физические процессы приходят в норму – 2-3 месяца.
3. Фаза компенсации – характеризуется убыстрением темпа развития.

Адаптационный период к новым условиям у каждого ребенка протекает по-разному. В среднем этот период занимает от 2 до 5 недель. Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую.

При *лёгкой адаптации* поведение ребёнка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. Настроение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

*Средняя степень адаптации.* Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20 - 40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20 - 40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОО. Отношение его к близким - эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез) - в течение полутора-двух недель.

*Тяжелая степень адаптации.* Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОО. Отношение к близким - эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речь не используется или имеет место задержка речевого развития на 2 - 3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Длительность адаптационного периода зависит от индивидуальных - типологических особенностей каждого малыша. Один активен, коммуникабелен, любознателен. Его адаптационный период пройдет довольно легко и быстро. Другой медлителен, невозмутим, любит уединяться с игрушками. Шум, громкие разговоры сверстников раздражают его. Он если и умеет есть сам, одеваться, то делает это медленно, отстаёт от всех. Эти затруднения накладывают свой отпечаток на отношения с окружающими. Такому ребёнку необходимо больше времени, чтоб привыкнуть к новой обстановке.

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит от следующих факторов:

- возраст ребенка.

Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте до 2-х лет. После 2-х лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.

- состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

- сформированности предметной деятельности. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

- индивидуальных особенностей.

Дети одного и того же возраста по разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.

- условий жизни в семье.

Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т. д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

- уровня тренированности адаптационных механизмов, опыта общения со сверстниками и взрослыми. Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т. п., легче привыкают к дошкольному учреждению. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относиться к требованиям взрослых.

### **Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ:**

Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

Наличие у ребенка своеобразных привычек.

Неумение занять себя игрушкой.

Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.

Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

### **Рекомендации для родителей перед посещением ДОУ**

Поступая в детский сад, ребенок переживает стресс. Любой стресс, особенно длительный, приводит к снижению иммунных резервов организма, повышается восприимчивость к различным заболеваниям. Немаловажно и то, что организм ребенка в детском коллективе сталкивается с чужеродной для него микрофлорой, к большинству он не имеет иммунитета. Именно с этим связано увеличение случаев заболеваний в первый год посещения ребенком детского сада. Для повышения иммунитета применяются лекарственные средства, проконсультируйтесь со своим врачом.

Так же ребенку необходимы мероприятия по профилактике нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта, в первую очередь – дисбактериоза кишечника. Дисбактериоз – качественные и количественные изменения в видовом составе микроорганизмов, в норме заселяющих кишечник. Нарушение нормального

состава микрофлоры кишечника приводит не только к неполному усвоению питательных веществ, но и разнообразным нарушениям нормальной жизнедеятельности организма. Профилактику дисбактериоза у детей необходимо проводить не только после острых кишечных инфекций, но и при резких изменениях бытовых условий, при поступлении в детский сад. Обычно такие препараты надо давать длительно, а родителям всегда хочется дать волшебную таблетку, после которой ребенок не будет болеть никогда. Таких чудес не бывает. Каждый родитель должен помнить, что поддержание здоровья на хорошем уровне – это кропотливый, напряженный и обязательно регулярный труд.

Нужно помнить, что питание в детском саду может отличаться от предпочтений ребенка и к этому ему тоже придется привыкнуть. А родителям лучше перед поступлением ребенка в детский сад скорректировать его питание.

*Советы, как укрепить здоровье вашего ребенка:*

1. соблюдение строго режима;
2. здоровое, сбалансированное питание;
3. пребывание на улице не менее 2-3 часов ежедневно;
4. занятия спортом в соответствии с возрастными возможностями ребенка;
5. благоприятный микроклимат в семье – любовь обоих родителей.

Прежде всего, ребенку нужно создать дома такой режим и условия жизни, которые были бы максимально приближены к режиму и условиям детского сада.

7.00 – 7.30 – подъем, утренний туалет.

до 8.00 – прием детей в детский сад.

8.00 – 9.00 – утренняя гимнастика, умывание, подготовка к завтраку, завтрак.

9.00 – 9.20 – игры, организация образовательной деятельности.

9.45 – 11.00 – прогулка.

11.00 – 11.20 – возвращение с прогулки, игра.

11.20 – 12.00 – обед.

12.00 – 15.00 – дневной сон.

15.00 – 15.25 – постепенный подъем, полдник.

15.25 – 15.45 - самостоятельная игровая деятельность.

15.45 – 16.00 – организация образовательной деятельности.

16.00 – 17.00 – прогулка.

17:00 – 17.20 – возвращение с прогулки, игры.

17.20 – 17.50 – подготовка к ужину, ужин.

17.50 – 19.30 – самостоятельная деятельность, уход домой.

19.00 – 20.00 – прогулка после детского сада.

20.00 – 20.30 – возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, спокойные игры.

20.30 – 7.00 – подготовка ко сну, ночной сон

Если в семье дети спят, едят, гуляют в разное время, они с трудом привыкают к распорядку дня в детском саду. Несовпадение домашнего режима с режимом дошкольного учреждения отрицательно влияет на состояние ребенка, он становится вялым, капризным, безразличным к происходящему.

Приводя ребенка в детский сад впервые, не рекомендуется оставлять его сразу на целый день. Самый щадящий вариант, если ребенок в первые дни будет находиться в группе 2-3 часа, а обедать и спать будет дома, в привычной обстановке. Лучше согласовать время с воспитателем и приходите с ребенком в часы прогулок. Давая постепенно привыкнуть, можно оставить ребенка на дневной сон, забирая сразу же после пробуждения. Когда увидите, что аппетит и сон нормализовались, можно оставлять на целый день. Но не форсируйте события, Вам нужно быстрее выйти на работу, хочется, чтобы ребенок уже начал ходить в детский сад целый день, вы настаиваете, а ребенок еще не адаптировался, и начинаются психосоматические заболевания. Все дети индивидуальны и привыкают к детскому саду по-разному.

В первый день посещения детского сада не оставляйте сразу ребенка одного, лучше всего прийти на прогулку и провести ее вместе, у вас будет возможность познакомиться с воспитателем, понаблюдать за поведением ребенка, настроить ребенка на позитивное отношение к садику. Когда вы расстанетесь, оставляя ребенка в детском саду – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, и он долго не будет вас отпускать.

Не забудьте заверить ребенка, что непременно вернетесь за ним.

Если ребенок с трудом расстается с матерью, первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

Дайте ребенку в детский сад его любимую игрушку, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими ребятами, вечером можно расспросить, что с игрушкой происходило в детском саду. Таким образом, вы узнаете, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Многие дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой уставшим и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Необходимо такого ребенка раньше забирать домой. В период привыкания исключите лишние раздражители – телевизор, громкую музыку (в крайнем случае, не включайте их очень громко, громкие разговоры, большое скопление народа).

Ребенку сейчас важно как можно больше быть вместе с вами, быть уверенным, что вы его любите. Занимайтесь дома спокойными играми, чтение, рассматривание картинок, рисование, лепка, прогулки перед сном. Не ходите с ним в гости, на праздники, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему. Не принимайте пока гостей, все наверстаете потом, когда ребенок привыкнет. Обязательно говорите ребенку, что вы его любите, что непременно придете за ним. Когда берете ребенка домой, поговорите с воспитателем и выясните, как ребенок кушал, спал. При необходимости компенсируете дома недоедание или недосыпание.

Немаловажное значение в период привыкания ребенка к условиям дошкольного образовательного учреждения имеет наличие необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания. Нередко дети, приходя в детский сад, не умеют самостоятельно есть, не просятся на горшок, не умеют одеваться и раздеваться, пользоваться носовым платком. Ребенка надо приучить: мыть руки, пользоваться ложкой, есть самостоятельно, есть суп с хлебом, хорошо пережевывать пищу, соблюдать во время еды чистоту за столом, пользоваться салфеткой, участвовать в раздевании, снимать расстегнутые и развязанные взрослым одежду и обувь, снимать колготы, знать свою одежду, уметь попросить взрослого о помощи.

Для формирования этих навыков необходимы соответствующие условия: единые, обдуманые требования к детям со стороны всех взрослых в семье, постоянство требований, конкретность правил и постепенное увеличение их объема. При формировании навыков большое значение имеют упражнения в действии, поощрение за выполненное действие в виде похвалы, одобрения.

Иногда при поступлении в детский сад наблюдается временная утрата уже приобретенных навыков и привычек. Чтобы этого не произошло, важно не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать их выполнение в разных ситуациях, пояснять их значение. Дети, у которых сформированы необходимые навыки, связанные с едой, умыванием, одеванием, раздеванием, укладыванием, спокойнее и увереннее чувствуют себя в группе.

Итак, *поступление ребенка в детский сад может проходить безболезненно* для него, если заранее подготовить малыша к этому. *Для этого нужно:*

1. своевременно расширять круг его общения с взрослыми и сверстниками и тем самым способствовать формированию потребности в общении и развитии;
2. правильно построить всю систему семейного воспитания, чтобы у ребенка сложился положительный опыт общения, выработались необходимые для данного возраста навыки и умения;
3. ребенок должен быть уверен, что любим родителями, что в сад его отдают не в наказание, а потому что он вырос и родители гордятся тем, что их ребенок стал большим, многое может сделать самостоятельно и может ходить в детский сад.

И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет семью!

### **Игры в период адаптации ребенка к детскому саду**

Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание ребенка на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра.

### *Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»*

В таз с водой опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Можно заполнить миску с водой пуговицами, небольшими кубиками и т. д. и поиграть с ними:

- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;
- приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течении одной минуты.

### *Игра «Рисунки на песке»*

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапают дождик. Его согреют солнечные лучики, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками.

### *Игра «Разговор с игрушкой»*

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой ... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т. д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.