

## Психологическое сопровождение процесса адаптации детей раннего возраста к ДООУ

*Адаптация – сложный процесс приспособления организма, протекающий на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом*

*Адаптационный период* – серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны.

### **Адаптация детей к ДООУ**

Поступление ребенка в детский сад – это событие, требующее особого внимания со стороны педагогов ДООУ и родителей. Детский организм не сразу привыкает к новым социальным условиям. Зачастую этот процесс сопровождается изменением поведенческих реакций, расстройств сна, аппетита.

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребенка к детскому саду: *легкую* (1-16 дней), *среднюю* (16-32 дня), *тяжелую* (32-64 дня).

**При легкой адаптации** поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. У дошкольника преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние, он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами. Ребенок быстро привыкает к новым условиям: новому помещению, общению с группой сверстников, новыми взрослыми. Речь при этом может быть немного заторможена, но малыш откликается и выполняет указания педагога. Заболеваемость случается не более одного раза и проходит без осложнений.

**При средней адаптации** сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней. На протяжении целого месяца эмоциональное состояние ребенка может быть неустойчивым. В течение дня для малыша характерна плаксивость: плач, крик при расставании и встрече с близкими людьми. Отношение к сверстникам, как правило, безразличное. Речевая активность замедляется. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношении со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Заболеваемость случается не более двух раз и длится не больше десяти дней, протекая без осложнений.

**О тяжелой адаптации** свидетельствует плохой (короткий, беспокойный) сон ребенка. Он может вскрикивать, плакать во сне или просыпаться со слезами. Наблюдается снижение аппетита, возможен стойкий отказ от еды. Также возможны такие невротические реакции, как рвота, энурез (недержание мочи), тики, неконтрольный стул, заикание, пристрастие к личным вещам, страхи, неуправляемость в поведении, истерические реакции.

Дошкольник может пребывать в активном эмоциональном состоянии, для которого характерны плач, негодующий крик, агрессивно-разрушительное поведение. Или, напротив, быть пассивным, подавленным, напряженным, избегать общения со сверстниками, он сторонится и отказывается от участия в какой-либо деятельности.

Тяжелая адаптация приводит к длительным заболеваниям, осложнениям, в т.ч. к замедлению роста и прибавки в весе. Может возникнуть задержка речевого развития. Заболевания случаются более трех раз продолжительностью свыше десяти дней. Чтобы избежать подобных осложнений, необходимо готовить ребенка к поступлению в детский сад заблаговременно.

### **Рекомендации родителям, на период когда ребенок начал впервые посещать детский сад**

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;

• Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;

- По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
- Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;

- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;

- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;

- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;

- Создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;

- Не наказывать ребенка за детские капризы;

- Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

- **Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;

- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;

- Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;

- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);

- После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;

- Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;

- Будьте терпеливы.

### **Типичные ошибки родителей во время адаптации ребенка к ДОУ**

**Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение.** Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

**Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка в детском саду.** Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

**Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности.** Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.

**Пониженное внимание к ребенку** также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуются, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

### **Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду**

- Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более похож на питание в саду.
- В последующие дни время пребывания ребенка в группе будет увеличиваться в индивидуальном порядке, предложенном воспитателем.
- Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей. Не очень удобны брючки на бретельках и боди – ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.
- Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверь. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.
- Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным... Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания. Как справиться с этим состоянием?
- **Главное**, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.
- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!
- Пройдет немного времени и возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швыряние предметов и т.д. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик. Причин же может быть несколько.
- **Во-первых**, действительно, адаптация к садику - большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителям.
- **Еще одной причиной** «плохого» поведения малыша может быть его возраст. Все слышаны о знаменитом кризисе. Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохи в коллективе.
- **Единственный совет**, который можно дать родителям в этот период – терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, пытайтесь помочь ему справиться с эмоциями, не провоцируйте его лишний раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку.