

Малыш родился! В самом начале жизненного пути рядом с беззащитным и доверчивым малышом находятся самые главные люди в его жизни – родители. Благодаря их любви, эмоциональной близости и поддержке ребенок растет и развивается, радуя тем самым родителей. Вот малыш лепечет, берет игрушки, садится, а вот уже и ходить начал, скоро будет говорить.

И наступает момент, когда ребенку недостаточно общения с ограниченным кругом людей, ему нужны новые друзья, новые впечатления. Значит, пора в детский сад, познавать окружающий мир.

Но знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, для многих малышей бывает непростым, и далеко не все дети готовы к этому событию. Задача педагога – помочь ребенку установить отношения со взрослыми и другими детьми, помочь адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности.

По определению **адаптация** (от латинского «приспосаблию») – это приспособляемость строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

Врачи и психологи различают и выделяют три степени адаптации:

- легкую;
- среднюю;
- тяжелую.

Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации поведения, частота и длительность заболеваний, отказ от общения со сверстниками или взрослыми, потеря аппетита, нарушение сна и т.д.

При **легкой** адаптации отрицательное эмоциональное состояние детей недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течении первого месяца после поступления в детский сад, по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.

При адаптации **средней тяжести**, а длится она месяц и более, эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно, и на протяжении первого месяца он, как правило, болеет острыми респираторными инфекциями. На этом этапе необходимо воздерживаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддерживать малыша: не выказывать тревогу, не обсуждать в его присутствии негативные моменты.

Самой нежелательной является **тяжелая** адаптация, когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно, иногда – несколько месяцев. В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, плачет, зовет маму). Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на состояние здоровья, так и на развитие детей.

От чего же зависят характер и длительность адаптационного периода?

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

1. возраста ребенка. Труднее всего переносят разлуку с родителями и изменение условий жизни дети до 1,5 лет. В более старшем (после 1,5 лет) возрасте эта временная разлука с мамой постепенно теряет свое стрессовое состояние. Это объясняется тем, что к этому возрасту, дети становятся более любознательными, их можно отвлечь от неприятных ощущений, заинтересовать новой игрушкой, веселыми играми. Дети хорошо понимают речь взрослого, их легче успокоить, у них есть опыт поведения в различных условиях, опыт общения с разными людьми;
2. состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, гармонично развитый ребенок легче переносит трудности адаптации;
3. индивидуальных особенностей. Мы знаем, что дети одного и того же возраста по разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит и сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей и сам к ней присоединяется. 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. И такое поведение может продолжаться несколько недель;

4. биологических и социальных факторов. К биологическим факторам относятся токсикозы и заболевания матери во время беременности, осложнения при родах и заболевания в первые три месяца жизни, а также частые заболевания до поступления в ДОО. К социальным факторам относят условия жизни в семье: соблюдение режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей доступных для их возраста умений и навыков (например, умение играть с игрушками, самостоятельно обслуживать себя, общаться со взрослыми и другими детьми и т.д.), а, кроме того, личностных качеств, которые так же соответствуют возрасту. Если ребенок приходит в детский сад из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкнуть к условиям ДОО;
5. уровня тренированности адаптационных механизмов, таких как состояние здоровья, уровень развития ребенка, возрастные особенности. Следует отметить, что тренировка этих 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 (посещал родственников, знакомых, ездил в отпуск и т.п.), легче привыкают к ДОО;
6. опыта общения ребенка со взрослыми и сверстниками. Важно чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относиться к требованиям взрослого (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т.п.). На характер адаптации оказывает влияние степень сформированности умений и навыков самообслуживания (умения самостоятельно есть, проситься в туалет и т.п.). Сформированность этих навыков обеспечивает ребенку самостоятельность и, в какой-то степени, независимость от взрослого.

Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики ребенка. Чтобы избежать осложнений первого этапа и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходимо обеспечить постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада можно обеспечить только совместными усилиями педагогов и семьи.

Что же должны делать родители?

- Прежде всего, необходимо заранее познакомиться с условиями пребывания детей в группе и привести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом в ДОО.
- Важно научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей игрушкой, подождать, пока другой ребенок поиграет, поблагодарить и т.п.).
- Необходимо заранее познакомить малыша с детским садом, положительно настроить его.
- Познакомить ребенка с воспитателями группы, с ее обстановкой: пусть малыш посмотрит, где он будет спать, играть, кушать. Все это создает положительный настрой.
- Родителям необходимо продумать, на какой период они будут оставлять ребенка в детском саду, кто будет приводить его, кто забирать. Мы рекомендуем бабушкам и папам, т.к. ребенок больше привязан к маме и расставание с ней будет более травмирующим. По мере нормализации поведения ребенка, время пребывания в ДОО можно увеличить.
- Родители должны знать, что в период адаптации ребенок может быть капризным и раздражительным. У него может ухудшиться сон и аппетит. Необходимо проявить особое внимание и чуткость к малышу. Но нельзя путать

внимание с излишним заласкиванием. Режим в семье должен быть щадящим. Так же необходимо дома компенсировать возможное недоедание и недосыпание ребенка в саду.

Таким образом, знание особенностей адаптационного периода, факторов, влияющих на него, совместные усилия педагогов и родителей смогут существенно помочь ребенку относительно быстро и безболезненно привыкнуть к условиям детского сада. От того, насколько правильный подход найдет к ребенку воспитатель, сможет ли он понять его желания и интересы, учесть его потребности, организовать жизнь ребенка в течении дня в новых для него условиях, зависят протекание и длительность адаптации, эмоциональное благополучие малыша.