

## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Адаптация или приспособление организма к новым условиям включает широкий спектр индивидуальных реакций, которые зависят от психофизиологических и индивидуальных особенностей ребенка, семейных отношений и ряда жизненных обстоятельств.

Для малыша детский сад - это новое, еще неизвестный пространство, новое окружение и новые отношения; попав сюда, ребенок вынужден ко всему приспосабливаться. Для того, чтобы сформировались механизмы само регуляции, которые позволят малышу приспособиться к новым условиям, ребенку нужно чувствовать себя защищенным.

Хорошо, когда малыш начинает посещать детский сад в начале нового учебного года, то есть в августе - сентябре. Во-первых, летом почти все дети оздоравливаются: проводят много времени на свежем воздухе в деревне или у моря. Воздух, солнце, вода, физическая активность и витамины повышают «запас прочности» детского организма позволяют легче преодолеть будущие испытания в период адаптации.

Во - вторых, в сентябре еще достаточно тепло, много овощей и фруктов. Время непогоды, мокрой обуви и осенних простуд еще не пришло: есть шанс, что малыш успеет приспособиться к новому образу жизни перед тем, как окружающие начнут чихать и болеть. Поэтому в интересах здоровья ребенка родителям стоит планировать начало посещения детского учреждения именно на конец августа - начало сентября.

Есть разные мнения по поводу того, в каком возрасте ребенку лучше начинать посещать ДОО. Некоторые педагоги утверждают: оптимальный возраст начала посещения детского сада 2 - 3 года. Как правило, это связано с тем, что дети, которым еще не исполнилось двух лет, не умеют самостоятельно пользоваться ложкой, одеваться, пользоваться туалетом. К тому же они в детском саду чаще болеют, ведь чем меньше ребенок, то слабее его иммунная система. Кроме того, ученые доказали, что именно в 2 - 3 года увеличивается выносливость клеток коры головного мозга и способность к концентрации нервного возбуждения. Поэтому малыш в этом возрасте уже может дольше концентрироваться на одном виде деятельности (задании или игре) и меньше устает, готов быть бодрым и активным все 6 – 7 часов, до и после дневного сна. Уместно отметить, что у малыша уже есть потребность и возможность посвятить это время общению не только с родителями, но и с другими взрослыми людьми или детьми.

По наблюдениям психологов, наиболее критический возраст для адаптации - от 9 - 10 месяцев до 1 года 6 месяцев и от 3 до 3,5 лет. Но можно уверенно утверждать: никто не знает малыша лучше родителей. Если обстоятельства позволяют, родители могут отдавать в дошкольное учреждение ребенка в каком - либо возрасте, руководствуясь своей интуицией и учитывая индивидуальные особенности своего малыша.

## **ФАКТОРЫ РИСКА**

Средний срок адаптации детей к условиям дошкольного учреждения в норме составляет 7 - 10 дней.

По данным научных исследований, факторы риска, осложняющие период адаптации, это:

**Во время беременности:** токсикоз, стрессовые ситуации, прием лекарств, употребление алкоголя, курение.

**После родов:** недоношенность ребенка; большая масса тела (более 4 кг); частые ОРВИ, рахит, анемия, диатез; задержка психического развития;

отсутствие отца или матери в семье; первый или единственный ребенок в семье; конфликтные отношения в семье.

## **ЭТАПЫ АДАПТАЦИИ**

В процессе адаптации ребенка к условиям ДОО исследователи выделяют несколько основных этапов:

**«Буря»** - комплекс внешних воздействий вызывает бурную реакцию и сильное напряжение детского организма. Повышается возбудимость, тревожность, могут расти агрессивность, уход в себя, часто наблюдаются плохой сон, аппетит, настроение. Продолжительность этого этапа - от 2 - 3 дней до 1 - 2 месяцев.

**«Буря затихает»** - период неустойчивого состояния, когда ребенок ищет оптимальные варианты реагирования на воздействия: пытается взаимодействовать со сверстниками, становится более активным, заинтересованным, уравновешенным. Продолжительность - от недели до 2 - 3 месяцев.

**«Штиль»** - период относительного приспособления к новым условиям. Ребенок начинает усваивать новую информацию, устанавливать контакты, проявлять во время занятий инициативу. При этом существенно уменьшается заболеваемость, улучшаются сон, аппетит, настроение. Продолжительность этого этапа - от 2 - 3 недель до 6 месяцев.

## **СОПРОВОЖДЕНИЕ ВНОВЬ ПРИБЫВШИХ ДЕТЕЙ**

**На первом этапе** почти у всех детей наблюдаются признаки нестабильности в эмоциональной сфере, психологический дискомфорт. Пожалуй, нет ни одного малыша, который не страдал бы из-за разлуки с родными. Дети отказываются от общения, игрушек, болезненно реагируют на расставание с родителями - плачут, расставаясь и встречаясь с ними. В группе ведут себя беспокойно, часто капризничают, постоянно спрашивают о маме, просятся домой, могут отказываться от пищи; бывает так, что ребенка ничем нельзя успокоить. Занятия и групповые игры, организованные воспитателем, детей не интересуют, они не замечают ярких игрушек, которые находятся в группе, отдавая предпочтение своей любимой игрушке, принесенной из дома. К сверстникам и воспитателю относятся равнодушно или сторонятся их.

**На втором этапе** дети из множества незнакомых взрослых выделяют для себя воспитателя. Дети начинают реагировать на ласку и предложения поиграть, обращаются к нему за помощью и поддержкой, если возникают трудности при выполнении режимных процедур или если что-то не получается. Дети хотят, чтобы воспитатель их утешил, когда они скучают по дому и по маме: дети стремятся к постоянному физическому контакту, хотят получать внимание и ласку, положительную оценку своей деятельности, уверенность в том, что родители все - таки придут. Ребенок может постоянно ходить за воспитателем, который подбадривает ребенка, уверяет его, что мама обязательно придет, привлекает малыша к своим делам - просит помочь убрать игрушки или принести книгу, чтобы почитать ее с другими детьми. Как правило, дети охотно выполняют такие просьбы.

**На третьем этапе** дети начинают пользоваться игрушками, кушать в группе, исследовать незнакомые предметы и окружающую обстановку. Малыши активно привлекают внимание воспитателя, стремятся привлечь его к своей деятельности, если возникают трудности во время игры, обращаются за помощью, откликаются на предложения поиграть вместе. На данном этапе дети включаются в групповые подвижные игры и занятия.

**На последнем этапе** дети начинают интересоваться другими детьми, нуждаются в общении с ними, стремятся привлечь к себе внимание товарищей, удержать его, улыбаются при встрече со сверстниками, заглядывают в глаза. Предлагают игрушки. Дети начинают играть со сверстниками, эмоционально высказываются, кривляются, наследуя других, получая удовольствие от таких забав. Появляются выборочные симпатии к определенным детям. Малыши начинают замечать грусть, радость других детей, эмоционально сопереживают, если кому-то больно.

## **СТЕПЕНИ АДАПТАЦИИ**

В зависимости от продолжительности адаптационного периода и поведения ребенка можно выделить различные степени адаптации малыша к дошкольному учреждению.

**Легкая (физиологическая, естественная) адаптация** - поведение ребенка нормализуется в течение 10 - 15 дней. Ребенок вливается в новый коллектив безболезненно, ему там комфортно, он не устраивает истерик, когда идет в дошкольное учреждение. Такие дети, как правило, редко болеют, хотя в период адаптации «срывы» все же возможны.

**Средняя адаптация** - поведение ребенка нормализуется в течение 15 - 30 дней. Малыш худеет, болеет, но не тяжело, без осложнений; более-менее терпимо переносит «походы» в дошкольное учреждение, может иногда недолго поплакать. Как, правило, в это время заболеваний избежать не удастся.

**Тяжелая патологическая адаптация** - длится от 2 месяцев и более. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от пищи, нарушение сна и мочеиспускания, резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того малыш очень часто болеет (болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в дошкольное учреждение). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, почти ни с кем не играют.

## **ПРИЧИНЫ ТЯЖЕЛОЙ АДАПТАЦИИ**

**Причинами тяжелой адаптации к условиям дошкольного учреждения могут быть:**

1. Не сформированность положительной установки на посещение дошкольного учреждения (бывает, что дети вообще ничего не знают о жизни в детском саду, о том, что там их ждет). Для того, чтобы отрицательные эмоции не стали препятствием для ребенка в период адаптации, важно сформировать у него положительные ожидания относительно будущих изменений. Довольно часто родители сочувственно относятся к тому, что малыш должен идти в детский сад. В результате такого отношения ребенок начинает страдать, капризничать, отказывается посещать ДОО. А иногда родители даже запугивают ребенка детским учреждением. Важно отметить, что период адаптации тяжелый не только для ребенка, но и для воспитателя, поэтому родители должны положительно настраивать ребенка на встречу с воспитателем.

2. Не сформированность навыков самообслуживания. Иногда, родители, желая сэкономить время, спешат накормить, одеть малыша, замедляя таким образом формирование у ребенка необходимых практических умений и навыков. Такие дети, попадая в дошкольное учреждение, чувствуют себя беспомощными и одинокими - они не могут самостоятельно одеваться, пользоваться туалетом.

3. Значительные трудности в период адаптации испытывают дети, которые к посещению детского сада мало общались со сверстниками. В некоторых случаях родители сознательно ограничивают общение своего ребенка со сверстниками. В результате появляется недоверие к другим, конфликтность, неумение попросить, неумение подождать.

4. Ощущение дискомфорта, если режим дома и в детском саду кардинально отличный во времени и последовательности.

Адаптация детей к дошкольному учреждению всегда была и остается наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов дошкольного учреждения. Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к малышу, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе. Ведь характер переживаемых эмоциональных состояний в раннем возрасте влияет на успехи и неудачи не только ближайшего периода школьной жизни, но и взрослой жизни в будущем, поскольку эмоциональная память фиксирует положительный или отрицательный опыт в тех представлениях, образах и ценностях, определяющих отношения ребенка с миром.

## **УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ**

**Чтобы первый день посещения дошкольного учреждения прошел успешно, необходимо:**

1. Родителям не волноваться и не демонстрировать свою тревогу накануне посещения ДООУ, ведь тревога и беспокойство родителей передается детям. Посещать ДООУ только при условии, что малыш не болеет.

2. Родителям рассказать воспитателю об индивидуальных особенностях ребенка, что ему нравится, что нет, какие умения и навыки сформированы, в какой помощи нуждается ребенок.

3. Педагогам важно знать о методах поощрения и наказания, которые используются в семье.

4. Целесообразно в первые дни приводить ребенка на несколько часов или только на прогулку, где условия напоминают домашние, здесь ребенку легко сориентироваться, проще познакомиться с воспитателем и другими детьми.

5. Привыкание к новым условиям способствует возможность принести с собой свои игрушки. Любимая игрушка захватит внимание ребенка и поможет ему отвлечься от разлуки с близкими. Педагоги и родители должны уговорить ребенка оставить игрушку переночевать в садике и на утро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит в садик вместе с малышом ежедневно и знакомится там с другими детьми. Родителям следует узнать, что с игрушкой происходило в дошкольном учреждении, кто с ней дружил, не было ей грустно. Таким образом, родители узнают много о ходе адаптации малыша.

6. Родителям следует все время объяснять малышу, что он для них остался, как и раньше, дорогим и любимым.

Первая неделя пребывания ребенка в детском саду проходит очень эмоционально, поэтому взрослым, тем, кто окружает ребенка дома и в дошкольном учреждении, нужно запастись терпением. Чаще всего в такой ситуации родителям кажется, что поведение ребенка внезапно меняется - малыш становится капризным, по вечерам могут быть неожиданные истерики по поводу и безосновательно, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, бросанием предметов и качанием на полу. Некоторые родители могут волноваться, увидев такое резкое изменение в поведении ребенка, и обвинять в этом дошкольное учреждение. Но причины в том, что адаптация малыша в дошкольном учреждении - это большой стресс для ребенка, его нервы напряжены, поэтому нужна разрядка. Кроме того, в окружении посторонних ребенок часто сдерживает негативные эмоции, поэтому выливаются они в присутствии родителей вечером дома.

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДООУ**

1. Создать спокойный, бесконфликтный климат в семье, беречь ослабленную нервную систему малыша. В ДООУ и дома не увеличивать, а уменьшать нагрузку на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Сократить просмотр телепередач.

2. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать за капризы.

3. Родителям не оставлять ребенка в дошкольном учреждении на целый день! Первая неделя - на 2 – 3 часа, затем время надо постепенно увеличивать до 5 – 6 часов.

4. Родителям следует играть с ребенком, используя домашние игрушки, в игру «Детский сад», где одна из игрушек будет ребенком. Проследив, что «делает» эта игрушка, что «говорит», помочь ребенку найти игрушке друзей. Решению проблем ребенка будет способствовать ориентирования игры на положительные результаты.

5. С самого начала родителям следует помочь ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с родителями, удаляется от них, хоть и на несколько часов.

6. Расставаясь, родителям стоит пообещать, что они непременно вернутся за малышом. Маме и папе нужно постоянно говорить ребенку, что они его любят.

7. Когда утром родители приводят ребенка в ДООУ, воспитатели должны помочь им попрощаться с ребенком легко и быстро. Конечно, родители беспокоятся о том, как будет чувствовать себя их ребенок в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица встревожат ребенка, и он долго не будет отпускать папу или маму.

8. Необходимо и в выходные дни придерживаться такого режима дня, как и в детском саду!

9. Нельзя «кутать» ребенка, одевать его следует в соответствии с температурой в помещении детского сада.

10. Если малыш тяжело расстается с матерью, то желательно первые несколько дней или недель поручить отводить ребенка в детский сад отцу.

11. Родители не должны допускать перерыва в посещении детского сада - неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиваться, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства.

12. В некоторых случаях требуется консультация специалиста, а если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно лучше прекратить посещать детский сад. Даже в этом случае необходимо тщательно следить за состоянием ребенка, чтобы позже, когда придет время идти в школу, не было подобных проблем.

#### **Показатели адаптированности ребенка раннего возраста в ДООУ:**

- у ребенка нет негативных эмоций (плача, капризов, негативных реакций и т.д.);
- деятельность малыша соответствует возрастным критериям;
- ребенок спокойно переходит от одного состояния к другому (от бодрствования ко сну и наоборот), от одного вида деятельности к другому;
- у ребенка хороший аппетит, глубокий спокойный сон
- малыш активно участвует во всех режимных процессах, положительно относится к ним.

### ***И ВСЕ-ТАКИ БОЛЕЕТ ...***

Большинство детей действительно начинает болеть в сложный период адаптации. Но не спешите обвинять персонал детского сада, в определенной степени причиной этого является функциональная незрелость организма маленького ребенка, а потому он требует особой заботы и опеки со стороны взрослых.

**Во-первых**, сказывается нервное напряжение. Организм ослабевает - отсюда и заболевания. Но помните о том, что «первый день» лучше перенести на среду или четверг. Тогда и вторую, а возможно, и третью неделю начните с середины, сделав выходные продолжительными, что поможет восстановить силы организма. Помните и о щадящем режиме, и о ласкающем тактильном контакте, потому что большинство заболеваний в этот период являются психосоматическими, то есть защитой организма от эмоционального перенапряжения, ведь нервная система малыша испытывает в этот период большие нагрузки.

Характерная реакция на приспособление к новым условиям жизни, - озноб, который испытывает ребенок. Это связано с возрастными особенностями периферического кровообращения в ситуации стресса. У ребенка мерзнут ножки, ручки. Поэтому стоит позаботиться, чтобы в первые недели, несмотря на погоду или температуру в групповой комнате, ребенок был одет в теплые носки, кофточку, то есть значительно теплее, чем это нужно в обычной ситуации. Этим вы снизите вероятность простудных заболеваний. Но если ребенок привык дома к высокой температуре в помещении, то в саду может легко заболеть из-за несоответствия температурного режима, к которому организм ребенка привык.

**Во - вторых**, в группе малыш не один. Группа детского сада - это большое количество контактов: кто-то кашляет, у кого-то начинается насморк и т. п. Кроме этого, в помещении несколько часов подряд дышат и взрослые, и дети. Аэробная среда, конечно, отличается от той, к которой привык ребенок в домашних условиях. В группе обязательно проводят

одностороннее проветривание в присутствии детей и сквозное - при их отсутствии в группе. Свежий воздух - необходим! Не осуждайте воспитателей и помощников воспитателей за проветривание и не бойтесь его.

Наблюдая за ребенком в первые дни посещения дошкольного учреждения, по - настоящему особого внимания заслуживает здоровье малыша. Даже легкое покраснение ротовой полости, небольшой насморк - это уже противопоказания для посещения им детской группы. Три - четыре дня его надо подержать дома на щадящем режиме. Как правило, все дети, которые впервые пришли в ясли на пятый - седьмой день начинают болеть острой респираторной инфекцией. Поэтому уместным будет перерыв в посещении садика с четвертого до девятого - десятого дня. Лучше предотвратить заболевание, поскольку прогнозировать его возможные осложнения довольно трудно.