

Рудь Наталья Ивановна

воспитатель первой категории

МДОУ №67 «Теремок»

п. Новосиньково, Московская область

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

***Аннотация:** в данной статье отражена работа, способствующая более легкой адаптации детей, пришедших в детский сад. Автором отмечено, что детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.*

***Ключевые слова:** адаптация, период, новый опыт, незнакомая обстановка, приспособление организма.*

Детский сад – это новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, новый опыт коллективного общения, новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу 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. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Так что же такое адаптация? Адаптация – это приспособление организма к изменяющемуся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психологической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, ведь вся его жизнь меняется кардинальным образом.

Что же меняется в привычной и такой знакомой жизни ребенка:

1. Появляется четкий режим дня.
2. Рядом нет родных и близких людей.
3. Ребенок постоянно вынужден контактировать со сверстниками
4. Необходимо слушаться и подчиняться незнакомому до этого человека.

5. Внимания персонально к ребенку становятся намного меньше.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду более двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно.

По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОО. Часть детей адаптируется от относительно легко и негативные моменты уходят в течении 1–3 недель.

Другим намного сложнее и адаптация может длиться около одного месяца, по истечении которых их тревога значительно снижается. В целом психологи отводят адаптацию ребенка к детскому саду до 6 месяцев. Если за этот период ребенок не адаптировался, возможно ему пока рано ходить в детский сад или же он просто «не садовый ребенок». Такое тоже бывает, и это не страшно.

Давайте попробуем разобраться, что происходит с ребенком, когда его начинают водить в детский сад, и почему он начинает вести себя не так, как раньше.

Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка

1. Тревога, связанная со сменой обстановки (ребенок до 3х лет нуждается в усиленном внимании). При этом из привычной, спокойной атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство и встречает пусть доброжелательных, но чужих людей и другого режима (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим для ребенка нарушается, а это может провоцировать нежелание идти в ДОО.

2. Психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Это проблема трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития.

3. Первое почти все малыши испытывают от посещения детского сада в основном отрицательные эмоции. Они могут быть более плаксивые и встревожены даже дома с чем – это связано и что же малыш чувствует? Ребенку может быть страшно. Он может бояться незнакомых воспитателей, детей. Часто дети боятся, что родители за ними не придут. Ребенок злится (может не давать себя раздевать,

вырваться или даже ударить маму и папу). Или малыш становится апатичным, вялым, депрессивным. Но такие отрицательные эмоции обязательно сменяют положительные, свидетельствующими о прохождении адаптационного периода.

4. Отсутствие навыков самообслуживания сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

5. Дневной сон для крохи является одним из самых сложных испытаний в период адаптации. Другая кровать, не привычная обстановка, рядом нет мамы. Ребенку бывает сложно заснуть. При чем страдает и ночной сон тоже. И если заставлять ребенка спать, то можно усложнить адаптацию, однако к завершению этого периода сон и дома и в саду нормализуется. Адаптация в детском саду – это серьезный стресс организм всегда реагирует на стрессовые факторы снижением иммунитета. Вероятность встретиться с вирусами в саду намного выше чем раньше. Именно с этим связано то, что ребенок может в первые месяцы часто болеть.

В своей группе я стараюсь, чтобы ребенок справился с трудностями привыкания в новой среде на уровне легкой адаптации и всячески предупреждаем проявления тяжелой адаптации.

Большое значение имеет создание в группе доброжелательной обстановки

В утренние часы приема, когда дети плачут я стараюсь переключить их внимание. Например, говорю, какие красивые вещи они надели, какие у них сандалики.

Очень помогает нам утешать детей наш уголок природы. Зеленые растения успокаивают малышей, а аквариум с рыбками только прибавляет положительные эмоции. Дети кормят красивых рыб, забывают о слезах и радостно улыбаются.

Заинтересовываю своих детей разными игрушками. На столах раскладываю мелкий счетный материал. Считаем уточек, бегемотиков, петухов. Дети начинают разговаривать с друг другом, дают друг другу игрушки, тем самым начинают приобретать опыт общения в саду, как с воспитателями, так и со сверстниками.

Чтобы успокоить малыша, и придать ему уверенности и спокойствия, прикасаюсь к нему, говорю, «я здесь, я с тобой».

В утренние часы очень помогает и помощник воспитателя, она тоже успокаивает малышкой, говорит им ласковые слова. В группе я провожу с детьми гимнастику, использую красочные атрибуты: погремушки, платочки, кубики, малый обруч. Детей, не желающих заниматься зарядкой не заставляю. Они смотрят на них и по желанию встают и выполняют упражнения.

Чтобы адаптация прошла легко, и ребенок не отказывался от пищи я говорю, какая она вкусная, полезная.

У нас в группе есть колокольчик, прибегая к такому методу, как поощрение за то, что ребенок кушал, колокольчик ему звенит. И знаете, кушать начинают дети, которые отказывались.

На прогулке организовывали длительную активность. Устанавливается с детьми эмоциональный контакт. Дети отзываются на предложение мое поиграть в мяч в подвижные игры «Поезд», «Змейка». С удовольствием играют со скакалкой.

Во время укладывания спать создаю спокойную обстановку, успокаиваю плачущих детей. Предлагаю детям для сна выбрать понравившуюся игрушку, пою колыбельные песенки. Укачиваю детей, которые не могут уснуть самостоятельно, глажу по спинке эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией. К тому же, я считаю, воспитатель должен быть и артистом.

Я показываю детям театр, я знакоблю детей с помощью персонажей из кукольного театра: лисой, зайцем, мышкой с учетом возможностей детей я выбираю песни, инсценирую их. Дети любят песни «По малину в сад пойдём», «Гуси-Гуси», «Лето-лето».

Активное участие принимают дети в играх с пальчиками. Они улыбаются, у них горят глаза. Многие повторяют движение, играем в игру «Пальчик- мальчик», «Этот пальчик дедушка», «Кулачок- ладошка» и другое.

Но чтобы адаптация прошла успешно у детей, проводится определенная работа с родителями. Их тоже надо успокаивать. Ведь многие очень встревожены. Я показываю в группу, где мы играем, спим, кушаем. Где дети умываются, ходят в туалет. Говорю родителям, чтобы не переживали, настраиваю их на доверие к нам, и к детскому саду. Каждому родителю в вечерние часы обязательно говорю, как ребенок играл, кушал, спал. Какой у ребенка настроение.

В центре «Для родителей» поместила консультации о проблемах адаптации детей. Предлагала родителям их прочитать.

Список литературы

1. Вахнина Н. Первый день в детском саду // Дошкольное воспитание. – 2012. – №7. – С. 13–18.
2. Николаева Е.И. Некоторые размышления о подготовке ребенка к посещению детского сада // Дошкольная педагогика. – 2011. – №9. – С. 67–69.
3. Костяк Т.В. Психологическая адаптация в детском саду. – М., 2008.