

**Дьяченко Алена Анатольевна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №59»

г. Таганрог, Ростовская область

## **АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ**

*Аннотация:* в статье рассмотрен процесс адаптации ребенка к детскому саду. Автором выявлены условия успешной адаптации, причины возможных трудностей. В работе представлены рекомендации, позволяющие облегчить процесс адаптации.

**Ключевые слова:** адаптация, процесс адаптации, детский сад.

- Откуда начинается большая жизнь?
- Большая жизнь начинается с детского сада!

Я расскажу Вам как вообще происходит адаптация в детском саду, а также что это такое.

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад безусловно является новым, еще неизвестным для него пространством. Адаптация детей включает широкий и многочисленный спектр индивидуальных реакций.

Обычно адаптация протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме и если бы вы знали, что творится в душе ребенка, когда он впервые идет в детский сад, то вряд ли отдали бы его в этот новый детский коллектив. В нем малыш постоянно находится в сильном нервно-психическом напряжении, не прекращающимся ни на минуту. Его состояние на грани стресса.

Важные условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера.

В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2–3 часа. Как правило, в первые дни дети устают как

психологически, так и физически, поэтому при возможности хорошо устраивать «разгрузочные от садика» дни и оставаться дома.

Первое время родителям желательно побывать в группе вместе с ребенком: присутствие в группе близкого человека, хотя бы и временное, дает ребенку возможность спокойно сориентироваться в новых условиях.

Важную роль в привыкании к новым условиям играет возможность принести с собой свою любимую игрушку – это создаст для ребенка комфорт, поможет отвлечься от расставания с близкими. Можно уговорить оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться.

Кстати, мальчики 3–5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней. К тому же вспомните еще о кризисе трех лет, который может появиться в период адаптации ребенка в детском саду.

Каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям:

1. Дети 2–3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения.

2. До 2–3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась.

3. Если адаптация к яслим или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту (психологу).

4. Нелегко привыкают к детскому саду единственные в семье дети, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Часто болеющие дети значительно тяжелее переносят период привыкания. Дети, которые живут в многодетных семьях, в семьях с многочисленными родственниками, значительно быстрее привыкают к незнакомым условиям, чем

---

дети, жизнь которых протекала в однообразной обстановке, была ограничена небольшим кругом взрослых.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо высыпался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.

По возвращении домой из садика часто бывает, что ребенок засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано. Значит, ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил. Если вы проанаблюдали такую ситуацию, постарайтесь на следующий день забрать малыша пораньше и, приведя его домой, сразу вымыть и покормить. Возможно, ему еще трудно спать в садике, в новом помещении, с другими детьми. Если ребенку не удается спать в тихий час, то это нормально, что он восполняет недостаток сна вечером.

Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки. Проследите, сколько времени у него уходит на то, чтобы съесть обед, – обычно в саду на него отводят 30 минут. Важно также, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.

Чем лучше эти навыки развиты у ребенка, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт он испытывает, оказавшись вдали от мамы в незнакомом коллективе.

Не забывайте говорить ребенку, что Вы его любите!

### ***Список литературы***

1. Адаптация в саду от 1 до 3... [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.baby.ru/blogs/post/94023174-14561122/> (дата обращения: 09.12.2019).