

*Гуменюк Марина Николаевна*

воспитатель

*Ходаева Марина Геннадиевна*

воспитатель

*Трубицына Светлана Александровна*

воспитатель

МБДОУ Д/С №29 «Рябинушка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **АДАПТАЦИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА**

*Аннотация:* в статье рассматриваются три стороны, участвующие в адаптации: дети, родители, педагоги. Авторами даны советы по преодолению трудностей адаптации.

*Ключевые слова:* адаптация дошкольников, адаптация, дошкольное учреждение.

Дошкольное учреждение – это сложный период в жизни малыша. Для него это, прежде всего, умение научиться общаться, договариваться, выходить из конфликтных ситуаций. Хотя многие родители считают, что не должно быть никаких проблем: много игрушек, много детей, добрые тети, дети играют да гуляют – одни развлечения. Но на новую обстановку, незнакомых людей детишки реагируют по-разному. Кому-то надо несколько дней, чтобы понять, что это будет каждый день и изо дня в день, как на работу; кому-то несколько недель. А кто-то легко входит в группу, и в общем неплохо себя ведет на протяжении всего дня, но выплескивает свои эмоции только вечером дома.

Адаптация охватывает три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов к ней, зависит конечный результат.

### *Ребенок*

Дети разных возрастов обычно сложно начинают посещать сад. Очень многое меняется в их жизни. В привычном, сложившемся жизненном режиме ребенка появляются следующие изменения:

- очень четкий режим дня и отсутствие близких рядом;
- непривычно-длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушать «незнакомую тетю»;
- отодвигается свое собственное «Я»;
- новое пространственно-предметное окружение.

Адаптация ребенка к детскому саду сопровождается различными негативными физиологическими и психологическими изменениями.

*Адаптирующегося ребенка отличает:*

- эмоции в основном отрицательные;
- нежелание ни с кем вступать в контакт;
- может быть утрата навыков самообслуживания, нарушение сна;
- снижение аппетита и регрессия речи;
- меняется двигательная активность: либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
- снижение иммунитета на фоне стресса, а не из-за контактов с больными сверстниками.

### *Родители*

Родители отдали своего ребенка в детский сад. Все ближайшее окружение ребенка переживает за него – родители, бабушки с дедушками, тети и дяди. И чем ближе день, первого посещения ребенком детского сада, тем все выше беспокойства близких:

- в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада;
- родители проводят «соцопрос» со знакомыми и малознакомыми родителями тех детей, которые уже посещают детский сад;
- родители чаще обращают внимание на навыки ребенка, его поведение, отношение к окружающим;
- в общении с ребенком чаще появляются слова «детский сад» и «воспитательница», «дети».

*Адаптирующегося родителя отличает:*

- постоянная тревога и обостренное чувство жалости к ребенку;

- волнение о жизнедеятельности ребенка (еда, сон, туалет);
- повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания) и многословность (задает много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребенком дня).

### *Педагог*

Набирая новую группу, каждый опытный педагог знает, что этот процесс никогда не бывает одинаковым. В каждом наборе всегда есть свои особенности. Важно не только узнать и понять каждого ребенка, но и научить его общаться в детском коллективе. А за каждым ребенком стоят его близкие, с ними тоже важно наладить контакт, выстроить благоприятные взаимоотношения. В общем, педагоги, так же адаптируются, как и другие участники образовательного процесса – дети и их родители.

#### *Адаптирующегося педагога отличает:*

- внутреннее напряжение, приводящее к быстрой физической и психологической утомляемости;
- повышенная эмоциональность.

#### *Сколько это будет длиться?!*

Выделяют три степени адаптации: легкую (15–30 дней); среднюю (30–60 дней); тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

Из практики, большинство детей, поступивших в ДООУ, переживают легкую или среднюю адаптацию, с тяжелой бывают случаи крайне редкие и протекают от 1 мес. до 3-х, при правильной позиции родителей.

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену слезам приходит улыбка – ребенок находит друзей, появляется желание увидеть их снова, ребенок чаще говорит о них дома, он самостоятельно входит в группу и сам закрывает дверь. Родители в восторге! Это означает, что:

- утреннее расставание с мамой проходит легче;
- ребенок находит контакт с воспитателем, у него появились друзья;
- малыш привыкает к помещению группы, появляются любимые игры;

– возвращаются забытые навыки самообслуживания; появляются новые достижения, приобретенные в саду;

– восстановилась речь и характерная двигательная активность дома и в детском саду;

– нормализовался сон и в детском саду, и дома, восстановился аппетит.

Адаптация – это приспособление организма, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

Это родители знают, что они обязательно придут за своим ребенком и заберут его домой, а ребенок ничего еще не знает об этой ситуации – куда-то привели, непонятно зачем и почему, заберут – не заберут, когда заберут?.. Поэтому он плачет, и ему тяжело. Только получив определенный опыт он поймет, что обязательно придут и обязательно заберут...

### *Как же справиться ребенку со стрессом?*

Обычно детям помогают справиться с напряжением – игры на воде. Надо набрать в ванну немного теплой воды, включить теплый высокий душ. Вся накипь дня – усталость, напряжение – «стечет» с малыша. Игры в воде должны быть нешумными, спокойными.

Важно, чтобы ребенок как можно больше времени находился на свежем воздухе. Гуляя вместе с детьми, родители имеют возможность сразу обсудить впечатления, полученные им в детском саду, не откладывая их до вечера.

Но каким бы замечательным не был детский сад, какие бы самые лучшие специалисты там ни работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы сами. Если ребенок твердо знает, что в конце шумного беспокойного дня его ждет дома любящая заботливая мама, целый день в саду не покажется ему такой уж катастрофой, и его перенапряжение уйдет.

### **Список литературы**

1. Адаптация ребенка к детскому саду: советы педагогам и родителям: сборник / сост. А. С. Русаков. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011. – 128 с.

2. Гризик Т. Участники адаптационного периода: ребенок -родители – педагоги / Т. Гризик, В. Баева // Дошкольное воспитание. – 2010. – №9. – С. 46–56.