

**Рыданова Оксана Андреевна**

магистр, воспитатель

МБДОУ «Д/С №56»

г. Белгород, Белгородская область

## **ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Аннотация:** автор отмечает, что адаптация – сложный и постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребёнка, приспособление организма к новым условиям. В своей статье автор рассматривает степени адаптации ребенка к детскому саду, приводит примеры способов подготовки к детскому саду для родителей.

**Ключевые слова:** детский сад, адаптация, процесс, причины, способы, фазы адаптации.

С поступлением ребенка в учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, сформированность навыков самообслуживания, степень закаленности, коммуникативного общения с взрослыми и сверстниками, состояние здоровья, личностные особенности самого ребенка, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей.

Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду.

### **1. Легкая адаптация:**

- временное нарушение сна (нормализуется в течение 7–10 дней);
- аппетита (норма по истечении 10 дней);
- неадекватные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т. д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20–30 дней;

– характер взаимоотношений с взрослыми и двигательная активность практически не изменяются;

– функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2–4 недели, заболеваний не возникает. Основные симптомы исчезают в течение месяца (2–3 недели нормативно).

2. Средняя адаптация: сон, аппетит восстанавливаются в течение 20–40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30–40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, имеющая значительные изменения, приходит в норму за 30–35 дней. Взаимодействие со взрослыми и сверстниками не нарушается. Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания (например, острая респираторная инфекция).

3. Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения). Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии. При тяжелой адаптации, как правило, дети заболевают в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу сверстников.

Чтобы процесс адаптации проходил легче, близким людям стоит заранее начать готовить ребенка к новому этапу его жизни. Сделать это можно следующими способами:

1) соблюдайте режим дня, который принят в дошкольном учреждении (прогулки, подъем и т. д.);

2) приучайте к самостоятельности;

3) иногда оставляйте ребенка с кем-то из родственников или друзей. Так ребенок поймет, что в отсутствии мамы он тоже находится в безопасности;

4) приобщайте ребенка к общению с другими детьми (почаще ходите в гости, гуляйте вместе со сверстниками);

5) разговаривайте с ребенком про детский сад. Расскажите, как там может быть весело и интересно;

6) играйте в садик, придумывайте про него сказки;

Важное условие успешного протекания адаптации – отказ от чувства вины. Если у вас есть небольшие колебания, ребенок их может почувствовать, и ему будет труднее расстаться с Вами.

Когда вы сможете справиться со своими тревогами и будете с доверием относиться к людям, которые находятся с Вашим ребенком, шансов, что он будет комфортно чувствовать себя в дошкольном учреждении, будет гораздо больше. Ведь это только начало формирования адаптационных механизмов ребенка, которые он будет использовать при переходе в другую группу в случае переезда, при поступлении в школу и во взрослой жизни.

### ***Список литературы***

1. Гринева И.А. Первый раз в детский сад / И.А. Гринева, М.Ю. Жомир. – Воронеж, 2007. – 6 с.

2. Лапина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождение, комплексные занятия / И.В. Лапина. – Волгоград: Учитель, 2010. – 127 с.

3. Аксарина М.Н. Воспитание детей раннего возраста / М.Н. Аксарина. – М.: Медицина, 2007. – 304 с.

4. Уткина Т.А. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО / Т.А. Уткина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/user/683015/page/adaptatsiya-detey-rannego-vozrasta-k-usloviyam-doo> (дата обращения: 10.11.2022).