

УДК 1

**Кожухарова Ольга Валерьевна**

педагог-психолог

МБДОУ «ЦРР – Д/С №33 п. Новый Надеждинского района»

п. Новый, Приморский край

**АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДОУ**

*Аннотация:* статья посвящена одному из наиболее важных вопросов детской психологии – адаптации ребенка к условиям дошкольного образовательного учреждения. Довольно весомыми факторами успешной адаптации ребенка в ДОУ автор считает режим дня, самостоятельность и хорошее состояние физического здоровья дошкольника.

**Ключевые слова:** ДОУ, адаптация, социализация, дошкольный возраст.

Одна из важнейших задач, стоящих перед психологом, связана с адаптацией детей к детскому саду. Малыши приходят в группу в разном возрасте – кому-то еще нет и двух лет, а кому-то скоро исполнится три года. Для того чтобы адаптация проходила безболезненно, готовить малыша к посещению детского сада нужно заранее.

Без тесного сотрудничества с родителями организовать хорошую адаптацию ребенка к детскому саду невозможно.

Адаптация детей к условиям ДОУ – это привыкание к качественно новым условиям: к общению с незнакомыми детьми и взрослыми, к иному распорядку дня, к отсутствию рядом родителей и т. д. Каждому малышу необходимо время, чтобы принять эти условия.

Адаптация у всех проходит по-разному – одни дети привыкают к садику за 2–3 недели, у других на это может уйти пара месяцев или больше. Процесс требует от малыша непривычно больших затрат эмоциональных ресурсов, а от воспитателей и родителей – терпения и понимания. Адаптация ребенка к условиям ДОУ обязательна, так как в этом процессе малыш социализируется и учится следовать распоряжениям нянечек и воспитателей, обретает важные навыки, без которых в дальнейшем ему будет очень трудно находиться в коллективе.

## Как проявляется адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ?

В период привыкания к садик малыши часто демонстрируют настолько непривычное поведение, что оно пугает родителей. Однако эти особенности типичны для каждого воспитанника-новичка и вызваны психическим напряжением, которое постепенно исчезает.

Особенности адаптации детей к условиям ДООУ включают следующие проявления:

- эмоции. Малыш явно демонстрирует, что новая обстановка ему не по душе – хнычет, часто плачет, нередко злится или становится заторможенным. В основе этих реакций – страх остаться одному, страх, что родители его бросили;

- взаимодействие с другими детьми и с воспитателями. Обычно в первые дни в детском саду ребенок плохо идет на контакт. Во многом это связано с тем, что малыши 2–3 лет пока не умеют включаться в совместные игры; в основном, они играют рядом друг с другом, но каждый в свою игру. Об успешной адаптации свидетельствуют охотные отклики на просьбы воспитателя и желание находиться поблизости от сверстников;

- изменение навыков. Адаптация детей дошкольного возраста к ДООУ часто вызывает «откат» – ребенок на время забывает, как кушать ложкой, как правильно садиться на горшок и т. д. Успешная адаптация помогает ему быстро восстановить забытое;

- изменения в речи. Некоторые дети во время адаптации перестают использовать ранее выученные слова, их словарный запас скудеет. Постепенное его восстановление говорит в пользу нормального привыкания к ДООУ;

- сон, особенно дневной – пожалуй, самое яркое проявление тревожности при адаптации. Дети плохо спят, часто плачут, вскакивают. Днем их становится невозможно уложить, ночью они беспокойны. По окончании адаптации сон нормализуется;

- аппетит. Снижение аппетита обычно обусловлено непривычной пищей, которую малыш вынужден есть в садике. Восстановление аппетита – признак привыкания ребенка, даже если поначалу он съедает не всю порцию.

*Степени адаптации ребенка к ДООУ.*

Время адаптации ребенка в детском саду зависит от многих факторов. Обычно мальчики переносят адаптацию несколько хуже, потому что мальчик 3–5 лет сильнее привязан к матери. Педагоги и психологи выделяют три степени адаптации.

### *1. Легкая.*

В этом случае поведение и самочувствие малыша нормализуются в течение месяца. Он быстро привыкает к сверстникам и воспитателям, становится спокойным и позитивно настроенным.

### *2. Средняя.*

Эта степень требует от 20 до 40 дней. Эмоции малыша в это время нестабильны, он часто раздражается. Однако при должной поддержке родителей ребенок успешно проходит адаптацию.

### *3. Тяжелая.*

Тяжелая адаптация ребенка к условиям детского сада приводит к развитию серьезных заболеваний, что связано с ослаблением иммунитета. Малыш становится раздражительным и агрессивным, демонстрирует протест против пребывания в садике, часто кричит и плачет. Тихие дети могут стать сильно заторможенными, они выглядят подавленными и напряженными, а их подчинение просьбам воспитателя – пассивным. Тяжелая адаптация может длиться до 3 месяцев. Если и по истечении этого периода ребенок не привык к дошкольному учреждению, необходима помощь психолога.

Тяжело протекающий период адаптации ребенка к детскому саду обычно связан с одним из следующих факторов:

- полное несовпадение привычного режима с режимом ДОО;
- отсутствие у малыша навыков гигиены;
- отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми;
- неспособность занять себя игрой;
- наличие своеобразных привычек или особенностей развития, а также хронических заболеваний.

### *Условия успешной адаптации детей к ДОО.*

Специалисты выделяют условия, при которых детям проще пройти адаптацию. Так, легче привыкают к садiku те дети, которых родители начали заранее готовить к посещению дошкольного учреждения. Проще адаптироваться

физически здоровым, самостоятельным малышам – под «самостоятельностью» здесь понимается умение хотя бы частично одеваться, соблюдать навыки гигиены, кушать ложкой. Очень большое значение имеет режим. Если хотя бы за месяц до поступления в садик родители меняют режим так, чтобы он совпадал с режимом ДООУ, то ребенку будет проще привыкнуть.

*Адаптация ребенка к ДООУ – рекомендации родителям и педагогам.*

Чтобы адаптация ребенка в детском саду проходила как можно легче, родители и воспитатели должны ему помочь. Основная задача родителей – создать для него бережную обстановку, убедить в безопасности и в том, что мама с папой всегда рядом, любят его и обязательно вернутся за ним.

В период привыкания важно не перегружать ребенка. Дома его должна окружать спокойная атмосфера. Очень важно чаще хвалить и обнимать малыша, а вот к капризам относиться более терпимо. По возможности, в выходные дни надо соблюдать тот же режим, который установлен в ДООУ.

Обязательно нужно говорить с ребенком о садике – например, придумывать сказки о том, как персонаж отправился в садик впервые, как ему было страшно, но потом он подружился с другими малышами, а вечером за ним пришла любящая мама.

Адаптация детей к ДООУ для воспитателей означает, что им стоит поощрять любую познавательную активность малыша, стараться расширить круг его общения, побуждать знакомиться с другими детьми, но ни в коем случае не принуждать и не давить. Воспитатели должны помогать детям обращаться с игрушками, последовательно и доступно отвечать на все вопросы малышей, быть внимательными. Это укрепляет в детях уверенность в безопасности и облегчает адаптацию.

### ***Список литературы***

1. Адаптация детей к ДООУ: период, особенности и рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/39XSJg> (дата обращения: 19.03.2024).