**Степени адаптации ребёнка к детскому саду и рекомендации психологов по её улучшению.**

Практически все родители, рано или поздно, сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие дети вынуждены знакомиться с детским садом. В этот момент перед взрослыми членами семьи и встаёт множество вопросов. Более чем актуальное понятие «адаптация» у всех на слуху. Но, что оно значит ?! Как будет проходить адаптация, в каком возрасте отдать малыша в ДОУ, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям. Подобные сомнения и тревоги абсолютно естественны, так как на несколько лет дошкольное учреждение станет существенной частью жизни ребёнка. К тому же именно от успешности адаптации часто зависит психологическое и физическое здоровье малышей.

**Что такое адаптация?**

В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду.

В первую очередь адаптация это процесс, который требует от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

1. отсутствуют в поле зрении я значимых ребёнку взрослых: мамы с папой и близкие родственники;
2. необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;
3. нужно взаимодействовать с другими детьми;
4. уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с несколькими малышами);
5. малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Итак, жизнь ребёнка изменяется коренным образом. К тому же адаптационный процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных норм поведения и «плохих» поступков.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, может выражаться следующими состояниями:

1. нарушенный сон – ребёнок просыпается со слезами или отказывается засыпать;
2. сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;
3. регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;
4. снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;
5. агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши проявляют агрессивность;
6. понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к садику подобные «проблемы» исчезают или существенно сглаживаются.

**Степени адаптации**

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни дети быстрее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Об успешности адаптации судят по тому, как сильно выражены перечисленные трудности ребёнка и как долго они длятся.

Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей преддошкольного возраста.

**Лёгкая адаптация**

В этом случае малыш вливается в детский коллектив от 2 до 4 недель. Этот вариант адаптации характерен для большинства детей и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций (например, агрессивность по отношению с окружающим сходит на нет, и не носит характер «нападение»).

**Признаки лёгкой адаптации:**

* он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
* при обращении смотрит на педагогов (в том числе в глаза);
* способен озвучить просьбу о помощи (в том случае, если речь развита в пределах возвратной нормы и отсутствует задержка речевого развития);
* первым идёт на контакт с ровесниками;
* способен занять себя на короткий промежуток времени;
* подстраивается под дневной распорядок (сон, приёмы пищи);
* адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;
* рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

**Средняя адаптация**

Адаптационный период в детском саду в данном случае длится около 1,5 месяцев. При этом ребёнок может часто болеть, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив.

**Признаки средней адаптации:**

* с трудом расстаётся с матерью, плачет после разлуки не длительное время;
* ребёнок не всегда спит в тихий час, либо сон беспокойный;
* при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
* общается со сверстниками и воспитателем;
* придерживается озвученных правил и распорядка;
* адекватно возрасту реагирует на замечания;
* редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

**Тяжёлая адаптация**

Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения.

**Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:**

* нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
* слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
* отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
* нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кровать;
* агрессивность либо замкнутость;
* неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

Следует понимать, что абсолютная неприспособленность к садику явление чрезвычайно редкое, поэтому необходимо обратиться к специалистам (психологу, неврологу, логопеду, детскому врачу) и сообща выработать план действий. В некоторых случаях специалисты могут рекомендовать повременить с посещением ДОУ.

**Что влияет на адаптацию ребёнка?**

К числу важнейших факторов специалисты относят возрастные характеристики, детское здоровье, степень социализации, уровень развития познавательных процессов, обстановка в семье, стиль родительского воспитания ребёнка со стороны обоих родителей.

**Возраст ребёнка**

Нередко родители принимают решение отдать ребёнка в детский сад в два года или ранее, по разным причинам. Однако чаще всего подобный шаг не приносит особой пользы, поскольку ребёнок раннего возраста ещё не способен взаимодействовать с ровесниками. Каждый ребёнок это яркая индивидуальность, однако, по мнению многих специалистов, можно выделить оптимальный возрастной промежуток, который более всего подходит для привыкания к детскому саду – это 3 года. Всё дело в так называемом **кризисном периоде трёх лет (кризис «Я-сам»)**. Как только малыш пройдёт данный этап, у него повышается уровень самостоятельности, снижается психологическая зависимость от матери, следовательно, ему гораздо проще с ней расстаться на несколько часов. В возрасте 1 - 3 лет происходит формирование детско-родительских отношений и привязанности к матери. Именно поэтому продолжительная разлука с ней вызывает у малыша излишние переживания, стресс и нарушает базовое доверие к миру. **Базовое доверие к миру** **-** это глобальное доверие, вера в доброту мира, оптимизм, уверенность в том, что почти любую ситуацию можно разрешить благополучно, в том, что на пути к цели не встретятся непреодолимые препятствия. Формируется при контакте с материю в первые годы жизни ребёнка. Необходимо отметить бОльшую самостоятельность трёхлеток: они, как правило, обладают горшечным этикетом, умеют пить из чашки, кто-то уже пытается одеваться самостоятельно. Подобные навыки существенно облегчают привыкание к саду.

**Состояние здоровья**

Дети с серьёзными хроническими заболеваниями (астма, диабет и пр.) достаточно часто испытывают сложности с привыканием в силу особенностей организма и повышенной психологической связи с родителями. То же самое относится и к детям, которые часто и подолгу болеют. Таким малышам требуются особые условия, сниженные нагрузки и наблюдение медицинского персонала. Вот почему специалисты рекомендуют отдавать их в садик позже, тем более что из-за болезненности режим посещения ДОУ нарушится.

Основные проблемы адаптации болеющих детей в ясельной группе:

* ещё большее понижение иммунитета;
* рост восприимчивости к инфекциям;
* повышение эмоциональной лабильности (периоды плаксивости, истощённости);
* возникновение несвойственной агрессивности, повышенной активности или, напротив, медлительности.

Перед поступлением в дошкольное учреждение дети обязаны пройти медосмотр. Не нужно этого пугаться, наоборот, у родителей появится возможность ещё раз посоветоваться с врачами по поводу того, как пережить адаптацию с минимальными потерями.

**Степень психологического развития**

Ещё один момент, который может воспрепятствовать успешному привыканию к ДОУ **-** отклонение от усреднённых показателей познавательного развития. Причём привести к дезадаптации может как задержанное психическое развитие, так и одарённость. В случае задержки умственного становления применяют особые коррекционные программы, помогающие восполнить пробелы в знаниях и повысить познавательную активность малышей. При благоприятных условиях такие дети к школьному возрасту догоняют ровесников. Одарённый ребёнок, как это ни удивительно, также попадает в группу риска, поскольку его познавательные способности выше, чем у сверстников, к тому же он может испытывать сложности с социализацией и коммуникацией в группе сверстников.

**Уровень социализации**

Адаптация ребёнка к детскому саду предполагает рост контактов с ровесниками и с незнакомыми взрослыми. При этом существует определённая закономерность: быстрее привыкают к новому обществу те малыши, чей социальный круг не ограничивался родителями и бабушками. Соответственно, те дети, которые редко взаимодействовали с другими детьми, наоборот, сложно адаптируются к изменившимся условиям. Слабые коммуникативные навыки, неумение разрешать конфликтные ситуации **вызывает рост тревоги и приводит к нежеланию посещать садик.** Безусловно, данный фактор во многом зависит от педагогов. Если воспитатель хорошо ладит с ребёнком, адаптация заметно ускорится.

**Этапы адаптации маленького ребёнка к детскому саду**

Разделение довольно условно, однако помогает понять, насколько успешным будет привыкание.

**Первый этап «острый**». Основная его особенность **-** максимальная мобилизация детского организма. Ребёнок зачастую возбуждён и напряжён. Родители и педагоги отмечают плаксивость, нервность, капризность и даже истеричность. Помимо психологических изменений, можно обнаружить и **физиологические перемены.** В некоторых случаях отмечается увеличение или уменьшение частоты сердечного ритма, показателей кровяного давления. Повышается восприимчивость к инфекциям.

**Вторую фазу называют умеренно острой,** поскольку выраженность негативных реакций снижается, а ребёнок приспосабливается к изменившимся условиям. Отмечается снижение возбудимости и нервности малыша, улучшение аппетита, сна, нормализация психоэмоциональной сферы.

Однако говорить о полной стабилизации состояния пока не приходится. На протяжении всего этого периода возможно возвращение негативных эмоций, появление нежелательных реакций в виде истерик, плаксивости или нежелания расставаться с родителями.

**Третий этап** **компенсированный** **-** стабилизирует детское состояние. В заключительном адаптационном периоде происходит полное восстановление психофизиологических реакций, ребёнок успешно вливается в коллектив. Более того, он может приобрести новые умения **-** например, пользование горшком или самостоятельное одевание.

**Как адаптировать ребёнка к детскому саду? Полезные умения для малыша.**

Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты рекомендуют заранее прививать будущему дошкольнику важнейшие навыки. А именно:

1. Самостоятельно одеваться и раздеваться. В идеале трёхлетки уже могут снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания (их можно скачать бесплатно в интернете).
2. Пользоваться ложкой/вилкой. Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.
3. Проситься и ходить на горшок. Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, тем более что умение проситься и ходить на горшок существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ровесников.
4. Воспринимать разную пищу. Для многих трёхлеток характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к садиковскому. Тогда завтраки и обеды в ДОУ не станут напоминать войну между детьми и воспитателями (необходимо помнить, что меню в садиках разработано по требованиям и стандартам, соответственно сбалансировано).
5. Общаться с взрослыми. Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.
6. Играть с детьми. Чтобы улучшить коммуникативные навыки ребёнка, необходимо чаще вводить его в детский коллектив. Ходить в гости к семьям с маленькими детьми, гулять на детских площадках, играть в песочнице.

**Рекомендации психолога. 6 направлений для разговоров о садике.**

Рекомендации родителям по адаптации детей часто включают рекомендацию «больше разговаривать с ребёнком о дошкольном учреждении». Как это сделать правильно и о чём нужно говорить с малышом, чтобы облегчить будущее привыкание?

1. Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать. Простейший образец: «Садик **-** большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».
2. Расскажите ребёнку, что садик - это своего рода работа для ребятишек. То есть мама трудится учителем, врачом, менеджером, папа  **-** военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал взрослым.
3. Каждый раз, проходя мимо детского сада, напоминайте, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми. В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспечённым дошколёнком.
4. Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребёнок **не всё запомнит в силу возраста**, зато он будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и кратковременный сон.
5. Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.
6. Поделитесь своей историей посещения детского сада. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идёте с родителями из садика и т.д. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к саду.

Не нужно перехваливать детский сад, расписывая его уж совсем в радужных красках, иначе малыш разочаруется в воспитателе и одногруппниках. Одновременно нельзя пугать его дошкольным учреждением и педагогом, который «покажет, как следует хорошо себя вести!» Старайтесь выдерживать золотую середину.

**Занятия с детьми по подготовке к садику**

Сюжетно-ролевая игра и прослушивание сказочных историй **-** любимые развлечения маленьких детей. Поэтому рекомендации психолога часто включают такие пункты, как занятия и сказки для успешной адаптации в детском саду. Цель подобных игр **-** в непринуждённой форме ознакомить малыша с режимом и правилами детского сада. Используйте детских игрушек **-** кукол, плюшевых медвежат. Пусть любимая кукла станет воспитателем, а плюшевый мишка и робот - детсадовцами, которые только начали посещать дошкольное учреждение. Причём занятия должны **повторять практически весь день будущего дошкольника.** То есть плюшевый мишка пришёл в садик, поздоровался с тётей-воспитательницей, поцеловал мамочку на прощание и начал играть с другими ребятишками. Затем он позавтракал и начал заниматься. Если ребёнок с трудом расстаётся с мамой, особый упор нужно делать именно на данном моменте. Для этого лучше использовать специальные сказки для быстрой адаптации в детском саду, в которых, к примеру, котёнок перестаёт плакать после ухода матери и начинает весело играть с другими зверушками. Ещё одна возможность облегчить адаптацию к садику - использование подручных средств: презентация, мультфильмы и сборник стихотворений про детский сад. Подобные полезные материалы адаптируют малышей не хуже, а порой и лучше обычных рассказов.

**Рекомендации для родителей, как облегчить расставание с малышом**

Обычно к трёхлетнему возрасту, малыши достаточно легко отпускают от себя мам и прочих значимых взрослых, поскольку, как мы уж отмечали, на данном этапе возникает естественное желание быть самостоятельным, независимым от родителей и изучать мир. И всё же встречаются ситуации, когда малыш и мать превращаются практически в единый организм. Из-за этого адаптация ребенка в детском саду может существенно усложниться, также повышается вероятность полной дезадаптации. В идеале необходимо приучать малыша к родительскому отсутствию последовательно и заблаговременно. И всё же можно в короткий срок понизить психоэмоциональную зависимость детей от мамы.

**Необходимые действия**

Старайтесь привлекать к взаимодействию с ребёнком папу и прочих близких родственников. Чем больше малыш будет контактировать с другими взрослыми (а не только с мамой), тем проще ему будет привыкнуть к воспитателю. После этого познакомьте ребёнка со своими друзьями. Поначалу они играют с малышом в присутствии с родителями, чтобы он смог спокойно ощущать себя рядом с малознакомыми взрослыми. С адаптировавшимся ребёнком легче будет отлучаться. Следующий этап это выход на улицу. Нужно объяснить малышу, что мама отлучится в магазин, пока бабушка или знакомая тётя будет рассказывать интересную сказку. При этом не нужно отпрашиваться у ребёнка, просто ставьте его в известность.

Последовательно приучайте малыша к той мысли, что ему нужно находиться одному в комнате. Вы можете готовить обед, пока ребёнок будет играть в детской. Затем данные правила можно применять во время занятия в песочнице или на прогулке. Не называйте ребёнка застенчивым, букой, рёвой, плаксой, хвостиком и прочими малоприятными словами. Наоборот, как можно чаще рассказывайте ему и другим, какой он у вас коммуникативный, общительный и весёлый.

**Ненужные действия**

Нельзя сбегать от ребёнка тайком, пусть даже в этот момент он сидит с бабушкой. Обнаружив пропажу матери, он, во-первых, серьёзно испугается, а во-вторых, начнёт плакать и кричать при следующих попытках родителей отлучиться. Не рекомендовано оставлять ребёнка в квартире одного, особенно если он отличается повышенной тревожностью и беспокойством. **Не следует поощрять ребёнка вкусностями и игрушками за то, что он позволяет вам отлучаться**. Если подобное будет практиковаться, то малыш и в садике будет требовать материального поощрения буквально каждый день. Вы можете придумать какие-либо облегчающие расставание ритуалы. Только не следует превращать их в полноценный обряд, больше напоминающий торжество или праздник. Это может быть обычный поцелуй, обоюдная улыбка или пожатие рук.

**Что делать, если адаптация к детскому саду уже началась?**

Попросту ждать окончания привыкания не следует. Успешная адаптация ребенка в детском саду, рекомендации по которой дают психологи и медики, заключается в **активной позиции родителей.** Чем можно помочь своему ребёнку !? Не следует сразу отдавать ребёнка на целый день. Лучше всего осуществлять постепенный переход от привычного режима к изменённым условиям, то есть отдавать малыша сначала на пару часов, а уже затем увеличивать срок пребывания в садике. Обязательно проявляйте искренний интерес к тому, чем занимался ребёнок в саду. Если он что-то слепил, нарисовал, поклеил, следует его похвалить и поставить поделку на полочку. Изучайте любую информацию, которую предоставляет воспитатель или психолог дошкольного учреждения. В некоторых группах устанавливается папка «Адаптация ребёнка в детском саду». Если ребёнок после садика кажется уставшим или осунувшимся, в этом нет ничего необычного. Разумеется, чужие люди, новые знакомства **-** это серьёзный стресс для детского организма. Пусть малыш отдохнёт и выспится. Если у малыша имеются определённые психоэмоциональные или физиологические особенности (гиперактивное поведение, проблемы со здоровьем), об этом необходимо сообщить педагогическому и медицинскому коллективу. Слёзы и истерики - это своего рода манипуляция, «презентация», рассчитанная на маму. Поэтому рекомендуется папам провожать ребёнка в детский сад, поскольку сильный пол обычно строже реагирует на подобное манипулятивное поведение.

**Памятка для родителей: адаптация ребёнка в детском саду и основные ошибки**

Выше описаны основные правила по улучшению адаптации малышей к дошкольному учреждению. Однако никто из родителей не застрахован от ошибочных действий. Вот почему необходимо подробнее остановиться на наиболее распространённых заблуждениях:

* сравнение с другими детьми. Адаптируемся мы все по-разному. Вот почему не следует сравнивать малыша с его ровесниками, которые гораздо быстрее привыкают к детскому коллективу и воспитателю;
* обман. Не нужно обещать ребёнку, что вы заберёте его через часик, если планируете вернуться только в вечернее время. Подобные родительские обещания приведут к тому, что малыш будет ощущать себя преданным;
* наказание садиком. Не следует наказывать ребёнка более длительным пребыванием в дошкольном учреждении, если он привык находиться в саду всего несколько часов. Это приведёт лишь к усилению нелюбви к садику;
* «подкуп» сладостями и игрушками. Некоторые мамы и папы подкупают ребятишек, чтобы те хорошо себя вели в дошкольном учреждении. В результате ребёнок будет в дальнейшем шантажировать взрослых, требуя от них гостинцы ежедневно;
* отправление в садик заболевшего малыша. В адаптационный период любая простуда способна надолго выбить ребёнка из колеи, поэтому не следует при недомогании отводить дошкольника в садик, иначе существует риск усилить симптоматику.
* распространённая родительская ошибка - исчезновение мамы, которая не желает отвлекать ребёнка от игрушек или детей. Подобное поведение, как мы уже говорили, приведёт лишь к тому, что у малыша повысится тревожность и возникнут многочисленные страхи. Не исключено усиление истерик.

Детский сад и адаптация - понятия неразрывные, поэтому не следует воспринимать привыкание к ДОУ в качестве какого-то абсолютного зла и негатива. Наоборот, подобный процесс достаточно полезен для ребёнка, поскольку готовит его к будущим переменам в жизни - школе, институту, семейным отношениям. Обычно малыш привыкает к садику за пару - тройку месяцев. Но, если детское состояние со временем не стабилизируется, и возникнут всё новые психологические задачи, требующие решения (агрессия, тревожность, гиперактивность), следует обязательно пообщаться с психологом по поводу дезадаптации. Если же проблема никак не решается, возможно, стоит рассмотреть вопрос о более позднем посещении детского сада.