

# АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Воспитатели: Белкина Е.В.  
Молчанова Л.В.

Поступление ребенка в дошкольное учреждение — серьезный и сложный этап в его жизни. От того, насколько родители подготовят малыша к переходу на новый уровень жизни, зависит характер адаптации и ее длительность (период привыкания может продолжаться от 1 до 6 месяцев).

Согласно словарю С.И. Ожегова, адаптация (от лат. adaptatio {adaptare} приспособлять) - 1) приспособление строения и функций организмов к условиям существования; 2) физиологическая адаптация – совокупность реакций, обеспечивающих приспособление организма (или его органа) к изменению окружающих условий. [3, с.48].

В педагогике понятие адаптации – это «приспособление» – сложный процесс приспособления организма, протекающий на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом [2, с.48].

На характер протекания адаптационного периода влияют состояние здоровья малыша, его возраст и уровень развития. Эти факторы тесно переплетены между собой, взаимообусловлены и связаны с физическим и психическим здоровьем ребенка. Крепкий, здоровый малыш лучше справляется с трудностями адаптации, нежели их слабые, часто болеющие сверстники.

В период адаптации детям в условиях глубочайшего дискомфорта приходится без поддержки со стороны идти на контакт с незнакомыми людьми, принимать новый ритм жизни, выстраивать новые формы поведения. Все это вызывает у одних детей бурный протест, резкое снижение эмоционального фона. У них появляется защитная реакция в виде отчаянного плача, отказа от еды, сна, общения с окружающими. Другие малыши замыкаются, становятся безучастными к людям, игрушкам, ярким впечатлениям. Ломка привычных стереотипов приводит к временному снижению у детей качества и уровня приобретенных умений.

Главная задача взрослых в семье — подготовить ребенка к периоду адаптации так, чтобы у него было как можно меньше поводов для ломки устоявшихся стереотипов. С этой целью следует в оставшиеся 4-6 месяцев до поступления в группу:

- привести домашний режим в соответствие с режимом, по которому ребенок будет жить в дошкольном учреждении;
- познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести новые блюда в рацион ребенка;
- обратить внимание на формирование у малыша необходимых по возрасту навыков самообслуживания. Ребенок, владеющий ими, не будет чувствовать себя беспомощным. Ему лестно будет слышать от взрослого похвалу в свой

адрес, а эмоционально окрашенное положительное отношение воспитателя поможет малышу быстрее и легче вступить с ним в контакт;

- научить ребенка самостоятельно и по назначению пользоваться игровым материалом. Занятый интересным делом, малыш не так остро будет переживать разлуку с мамой;

- снять (если она есть) аффективную привязанность к одному из членов семьи (маме, бабушке и др.), так как это послужит серьезным препятствием для успешного прохождения периода адаптации. Следует расширить рамки социализации ребенка: ходить с ним в гости к родным и знакомым, оставлять его ночевать у бабушки и т. п. Необходимо учить ребенка налаживать контакты с детьми на детской площадке, в общественных местах.

Все члены семьи должны формировать у ребенка положительное отношение к дошкольному учреждению; в период адаптации проявлять интерес к новым событиям в жизни малыша, обсуждать их с ним.

Непосредственно перед приходом детей в группу, есть рекомендации, позволяющие облегчить период адаптации:

- родители должны помочь малышу быстрее войти в контакт с незнакомым взрослым, сформировать приемлемый для ребенка стиль общения с ним;
- совместно с воспитателем необходимо постепенно ввести малыша в новую для него социальную среду: познакомить с расположением и назначением групповых комнат, приучить к ритму жизни группы (присутствие на прогулке, участие в занятиях, затем совместный со всеми обед и в последнюю очередь — сон в дошкольном учреждении); вызывать интерес к играм с разнообразным игровым материалом;
- поведение мамы во время нахождения в группе должно быть спокойным, доброжелательным. Ей не следует обнимать, прижимать к себе малыша, а просто сидеть рядом. Через некоторое время она начинает постепенно увеличивать дистанцию между собой и ребенком.

Технология адаптации ребенка к условиям ДООУ включает несколько этапов, каждый из которого представлен целью, содержанием деятельности педагогов, детей, родителей.

*Первый этап.* Первое посещение ребенком детского сада длится 30-40 минут.

*Цель посещения* — формирование у малыша положительного образа воспитателя.

В утреннее время ребенок вместе с мамой приходит на участок детского сада и наблюдает за деятельностью воспитателя. Мама комментирует поведение педагога, дает положительную оценку. Сначала в дружескую беседу с воспитателем вступает мама, а затем и сам малыш, заинтересованный действиями взрослого. С этого момента и мама, и ребенок могут по предложению воспитателя включаться в интересную для всех деятельность: полив цветов и т.п. Как только ребенок начнет чувствовать себя спокойно рядом со взрослым, можно переходить к следующему этапу: посещению группы.

Когда ребенок привыкнет к новой обстановке, его начинают приводить на утренние занятия с целью расширения представлений о жизни группы. Наблюдая за действиями ребенка, выстраивается собственная линия поведения. Если малыш не в полной мере владеет игровыми навыками, постоянно обращается к маме за помощью, нужно ненавязчиво предложить ему контакт на уровне эмоционального общения: поиграть с ним в ладушки, прятки, вовлечь в подвижные игры и т. п. Постепенно малыш пойдет на контакт.

Ребенок, имеющий достаточно высокий уровень игровых действий, по предложению воспитателя с интересом включится в занятие, демонстрируя свои умения и вызывая похвалу взрослого. Такое деловое сотрудничество значительно сократит период адаптации. После интересной деятельности на занятии малыш с удовольствием выйдет на прогулку. Постепенно дистанция между ним и мамой увеличивается. Малыш все чаще остается надолго рядом с воспитателем, который то и дело предлагает всем интересные дела. После прогулки дети отправляются в группу, а ребенок идет с мамой домой, чтобы спокойно пообедать и в хорошем настроении лечь спать.

Как только малыш будет спокойно отходить от мамы, увлеченный деятельностью воспитателя или игровым материалом, она может на очень короткий срок покинуть помещение группы или участок, предварительно предупредив: «Пойду позвоню папе и сразу же вернусь!». Воспитатель должен поддержать насторожившегося малыша: «Не волнуйся! Мама скоро вернется!».

Со временем мама сможет оставлять ребенка на более длительный срок: «Пока вы тут будете строить большой дом, я сбегаю в магазин и вернусь».

*На следующем этапе* ребенок остается без мамы до конца прогулки и к обеду возвращается со всеми детьми в группу.

*Цель этого этапа:* постепенно приучить ребенка к приему пищи в дошкольном учреждении.

*На заключительном этапе* адаптации ребенка нужно приучать спать в группе. Можно сказать малышу: «Мама позвонила, задерживается. Я буду укладывать ребят, а ты мне помоги. Разденься сам и помоги раздеться маленьким детям. Ложись в кровать, пусть отдохнут твои ручки, ножки. Ты не спи, не закрывай глаза. Я буду рядом». При этих словах ребенок расслабится и тут же заснет. На первых порах он может просыпаться раньше времени. Главное, чтобы во время пробуждения мама была рядом.

Постепенное введение ребенка в новый для него мир позволит ему легко и безболезненно преодолеть этот трудный период его жизни. При таком подходе ребенок не чувствует резкий отрыв от матери, не нарушается режим, его положительный эмоциональный настрой.

Длительность адаптационного периода зависит и от индивидуальных особенностей каждого малыша. Один активен, коммуникабелен, любознателен. Его адаптационный период проходит довольно легко и быстро.

Другой медлителен, невозмутим, любит уединяться с игрушками. Шум, громкие разговоры сверстников раздражают его. Он если и умеет сам есть, одеваться, то делает это медленно, отстает от всех. Эти затруднения накладывают свой отпечаток на отношения с окружающими. Такому ребенку необходимо больше времени, чтобы привыкнуть к новой обстановке.

Болезненным, стеснительным детям следует 2-3 раза в неделю устраивать «выходные», щадить их нервную систему.

Во время адаптационного периода важно создать дома спокойную обстановку: временно не ходить в гости, пораньше укладывать малыша спать. В этот период нежелательно посещение поликлиник, парикмахерских, чтобы не перегружать ребенка впечатлениями, охранять его нервную систему.