

## Особенности адаптации ребенка раннего возраста к условиям ДОУ

**Адаптация** - это сложный процесс **приспособления организма**, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном и психологическом. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе **адаптации**, которая может затянуться и перейти в **дезадаптацию**, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить постепенный переход **ребенка семьи в ДОУ**, требуется поддержка родителей.

Как примут **ребенка** в детском коллективе? Какие отношения сложатся у него со сверстниками? Насколько быстро он привыкнет, **адаптируется в новой среде?** Привычные родительские волнения и тревоги. От того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависят и течение **адаптационного периода** (который может продолжаться иногда и полгода, и его дальнейшее развитие. Эмоциональная привязанность к матери формируется с момента рождения и пронизывает все **раннее детство ребенка**. По мере взросления малыша она может несколько видоизменяться, в зависимости от расширения круга общения. Поэтому важно, чтобы любой новый опыт (например, общение с другими детьми и взрослыми, пребывание в незнакомом месте, игра с новыми игрушками) **ребенок раннего возраста** постигал вместе с мамой, что поможет ему удостовериться в безопасности данного опыта.

Существует определенная последовательность формирования психологической автономности **ребенка от мамы в условиях детского сада**.

### 1-й этап «Мы играем только вместе»

В первое время, когда **ребенок** еще настороженно относится к детскому саду, мама является его проводником и защитником. Она побуждает его включаться во все виды деятельности и сама активно играет вместе с ним во все игры. На данном этапе **ребенок и мама - одно целое**.

### 2-й этап «Я играю сам, но ты будь рядом»

Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет для него никакой опасности. Игры и игрушки вызывают у него острый интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго отлучаться от мамы для игры. При этом малыш иногда недалеко уходит от мамы, постоянно возвращается к ней, ищет ее взглядом, подходит за эмоциональной «подпиткой». Здесь важно маме, отпуская **ребенка**, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы. Сначала проявления самостоятельности очень недолговременны, но постепенно малыш все дальше отходит от мамы, добровольно принимает участие в играх с педагогом, другими детьми и чужими мамам.

### 3-й этап «Иди, я немного поиграю один»

Рано или поздно настает момент, когда малыш сам начинает проявлять самостоятельность в игре. Он просит маму остаться на стульчике в стороне, хорошо взаимодействует с педагогом, ориентируется в обстановке группы. У него появились любимые игрушки, он запомнил и выполняет простейшие правила. Когда наступает такой момент, маме можно предложить подождать **ребенка в приемной**. Главный момент в этой ситуации: мама предупреждает **ребенка о том**, что она ненадолго отлучится. Важно обратить внимание **ребенка на возвращение мамы**, но то, что мама его не обманула, она

действительно отлучилась только на какое-то время и вернулась к нему. Постепенно время отсутствия можно увеличить.

**4-й этап «Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя».** Собираясь в детский сад, **ребенок уже знает**, что он будет находиться в группе один, и заранее на это согласен. Малыш легко ориентируется в группе, активно вступает во взаимодействие с педагогом, детьми, при необходимости обращается за помощью.

Именно этот этап является завершающим в процессе становления психологической автономности **ребенка**.

Длительность **адаптации** во многом зависит от поведения родителей.

Как же облегчить крохе процесс **адаптации**?

• Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных **фраз**: «*А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?*» и т. п.

• Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что - чужое, как меняться и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.

• Отправляясь первый раз в сад, напоминайте себе, что вы его сами выбрали, поэтому с **ребенком** здесь ничего плохого не случится. Если вы не будете скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.

• Дома спокойно объясните малышу, что там он, как все дети, останется один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т. д.

• Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Пока **ребенок осваивается**, не тормозите его, не позволяйте чужим людям подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать

• *(Ай-ай-ай, как не красиво, как не стыдно и т. п.)*.

• Вместе загляните в группу - обычно внимание малыша сразу захватывает множество игрушек, и он на какое-то время забывает о маме. **Подумайте**: может вам стоит исчезнуть именно в этот момент?

• Пообещав **ребенку** забрать его в определенное время, лучше подстрахуйте и придите раньше. Опоздание к **условленному** сроку - самое худшее, что может быть в этот период.

• Забирая малыша, не забудьте расспросить воспитателя о поведении и эмоциональном состоянии крохи. Посоветуйтесь об оптимальном графике дальнейшего посещения. Доверяйте опыту и чутью воспитателей, прислушивайтесь к их рекомендациям.

Как помочь **ребенку адаптироваться к детскому саду**.

Радостное настроение малыша в наших руках!

Принято считать, что девочки созревают для детского сада к 3-м годам, а мальчики к 4-м. Приживается ли **ребенок в коллективе**, во многом зависит от его настроения и предварительной подготовки.

Период **адаптации** в среднем занимает полгода, именно поэтому родителям следует запастись терпением и с пониманием относиться к капризам **ребенка**, в первые, месяцы посещения детского сада.

Для того чтобы процесс **адаптации к условиям** детского сада был наиболее успешным, необходимо заранее приучать и говорить с **ребенком о детском саду**. Желательно еще летом (*если вы осенью идете в сад*) проходить с **ребенком** мимо детского

сада и рассказывать ему о детях, которые играют вместе, которые слушают воспитателя, вместе за ручку ходят.

Нужно, говорить о предстоящем посещении детского сада, как о радостном событии, ни в коем случае не как о наказании («вот пойдешь в сад, там не будут смотреть, что ты кашу не ешь – заставят»). Описывайте, как красочно будет на утренниках, какие интересные занятия: рисование красками, лепка, физкультура и т. д., что в группе у каждого **ребенка есть своя кровать**, стульчик, что дети вместе кушают, спят, играют, гуляют на улице.

Если у Вас есть теплые воспоминания о своем детсадовском детстве, поделитесь ими **с ребенком**.

Не пугайте малыша воспитателем - настраивайте **ребенка (и себя)** на добро, внимание, понимание. Выясните, насколько трудно **ребенку оставаться без Вас**. Чтобы **ребенок** безболезненно переносил разлуку с родителями, он должен расти в дружеской, гостеприимной семье, в доме - гости, родственники, малыш "выходит в свет" - общается с другими детьми в присутствии мамы. Семья, ведущая замкнутый образ жизни, не учит **ребенка** контактировать с незнакомыми людьми - малыш будет сильно переживать из-за разлуки с родителями. Хорошо, когда у мамы есть возможность ненадолго оставлять малыша на кого-то из семьи (*nana, бабушка*). Если малыш остро реагирует на расставание с родителями, до садика он не дорос.

Признаки готовности к недолговременной разлуке: малыш может оставаться без родителей со знакомыми взрослыми, легко завязывает знакомства, проявляет интерес к детям, которых видит впервые.

Каждый **ребенок** развивается индивидуально. При правильной организации дня, соблюдении режима, хорошем здоровье в 3 года малыша можно отдать в детский сад. Но взрослым часто не хватает педагогической культуры, психологических, этических, практических знаний. И **ребенок** приходит в сад не готовым психологически, физически, эмоционально.

Малыш должен знать значение слов "можно", "нужно", "нельзя", "опасно". При воспитании в семье необходимо соблюдать последовательность, единые требования и правила.

Самостоятельность малыша - один из залогов успешной **адаптации!** При развитии самостоятельности следует помнить, что именно Вы, родители являетесь примером для подражания - если взрослые не кладут свои вещи на место, не убирают за собой со стола посуду, бессмысленно требовать этого от **ребенка**. Когда **ребенок говорит "я сам"**, дайте ему возможность действовать самостоятельно, не критикуя и не предрекая заранее неудачу.

**И помните: Радостное настроение малыша в наших руках!**

## Памятка для родителей

Скоро Вам вместе с Вашим малышом предстоит начать новую жизнь. Чтобы **ребенок** вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить ряд **рекомендаций**:

- Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к **ребенку** и будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у **ребенка** навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда **ребенок** с Вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если Вы увидите, что **ребенок что-то делает**, начните *«параллельный разговор» (комментируйте его действия)*.
  - Говорите с **ребенком короткими фразами**, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.
  - Спрашивайте у **ребенка**: *«Что ты делаешь?»*
  - Каждый день читайте **ребенку**. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.
  - Занимайтесь с **ребенком** совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте ...
- Поощряйте любопытство.
- Не скупитесь на похвалу.

**РАДУЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ !!!**