**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



Под адаптацией (от лат. adaptatio - приспособление, прилаживание) принято понимать способность организма приспосабливаться к различ­ным условиям внешней среды.

Резкое и значительное изменение в жизни ребенка, коим является по­ступление в детское учреждение, приводит к серьезным изменениям в его привычном распорядке: может измениться целый ряд сложившихся привы­чек, перестроиться ранее сформированный стереотип в режиме сна, корм­ления, принципах общения со взрослыми (Теплюк С.Н.). Этот переход требу­ет торможения ряда сложившихся связей и быстрого образования новых, что для ребенка двух лет является трудной задачей.

Трудности связаны с тем, что, несмотря на положительные сдвиги в развитии, ребенок еще не может противостоять факторам дезадаптации. С.Н. Теплюк указывает на то, что ребенок испытывает крайнюю степень неприятия и даже панику, когда чужой взрослый пытается произвести с ним какие-то манипуляции, поэтому отказывается принимать помощь не­знакомца, с опаской оглядывается по сторонам, боится большого поме­щения с обилием игрушек, переходов в новые помещения (туалетная комната, спальня). Ребенок активно протестует, теряя силы, или, наобо­рот, замирает, сидит неподвижно, не откликается на попытки общения со стороны взрослых и детей.

Нередко через три-четыре дня после поступления в рад ребенок забо­левает, так как организм его ослаб из-за того, что он несколько дней не­доедал и недосыпал, из-за попадания в чужеродную аэробную среду.

Таким образом, процесс приспособления х новым условиям в данном возрасте редко проходит легко и быстро. На сроки и тяжесть протекания процесса адаптации ребенка влияют: достигнутый им уровень психиче­ского и физического развития, состояние здоровья, степень закаленно­сти, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, уровень тревожности и особенности родителей.

Различают три варианта протекания адаптации: легкую, среднюю и тяжелую. Критериями степени тяжести адаптации являются: эмоциональ­ное состояние малыша, сон и аппетит, его отношения со сверстниками, отношения со взрослыми, частота и длительность острых заболеваний,

*Легкая адаптация* - поведение нормализуется в течение 10-15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения.

*Адаптация средней тяжести* - сдвиги нормализуются в течение меся­ца, ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить однократ­ное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.

*Тяжелая адаптация* длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

С.Н. Теплюк предлагает условно выделить три группы детей по харак­теру поведения при поступлении в детский сад.

*Первая группа.* Большинство детей резко отрицательно и бурно выра­жает свое отношение к происходящему: они громко плачут, падают на пол или убегают, могут проявлять агрессию по отношению к другим детям, к воспитателям. Несмотря на постоянное активное проявление протеста в период адаптации, дети этой группы обычно привыкают к условиям дет­ского сада в течение 20-30 дней, впоследствии изредка демонстрируя свои негативные эмоциональные всплески в период утреннего расстава­ния с родителями.

*Вторая группа -* немногочисленная, два-три ребенка. После расста­вания с мамой они замыкаются, бываюткрайне напряжены, насторожены, стремятся забиться в угол, отгородиться от всех, подолгу сидят без дви­жения, не реагируют на окружающих, не вступают в контакт. Их трудно на­кормить, посадить на горшок. Адаптация таких детей протекает очень сложно и может длиться два- три месяца.

*Третью группу* составляют коммуникабельные, общительные малыши. Они не боятся нового помещения, чужих взрослых, инициативны в обще­нии, ориентированы на презентацию себя как личности, с удовольствием рассказывают о себе, демонстрируют свои умения и ожидают похвалы от взрослых. Но через два-три дня все меняется: ребенку больше нечего рассказать и показать, он больше не хочет в детских сад, резко протесту­ет и по стилю поведения не отличается от детей первой группы.

Характер и длительность адаптационного периода зависят также и от индивидуально-типологических особенностей детей. Застенчивые, замк­нутые и робкие трудно и болезненно переносят разлуку с мамой, более длительное время привыкают, чаще болеют.

Характер и длительность адаптации зависят и от жизненного опыта малыша. Ребенок из большой семьи умеет беспроблемно выстраивать собственный стиль поведения с каждым членом семьи, в группе с удо­вольствием идет на контакт с незнакомыми ему людьми, с интересом об­следует новую обстановку. Также легко и быстро адаптируются дети, ко­торых родители часто оставляли на попечение бабушек или соседей, бра­ли с собой в гости, где малыша кто-нибудь кормил и укладывал спать. Нет проблем с адаптацией у детей, живущих в коммунальных квартирах. Такие дети, попав в группу, сразу же ориентируются на поведение взрослого и по его реакциям понимают, что здесь делать можно, а чего нельзя. Им нравится обилие разных помещений и разнообразие игрушек.

Отличается поведение детей, родители которых живут «семейным мирком», чей круг общения ограничен: если, например, мама целыми днями один на один сидит со своим малышом, а во время прогулок обхо­дит стороной шумные детские площадки, опасаясь подхватить какую-нибудь детскую болезнь. В подобных условиях у ребенка закрепляется симбиотическая связь с матерью: оставшись даже на короткий срок без нее, он может запаниковать. В таких случаях адаптационный период бы­вает крайне тяжелым и даже может послужить поводом для формирова­ния детского невроза.

Чтобы облегчить адаптационный период, рекомендуется постепенно включать ребенка в группу, создавать для него особый эмоциональный климат. Для этого необходимо организовать сначала укоро­ченное пребывание ребенка в детском саду (начиная с 2-3 часов) с по­следующим увеличением на 1-2 часа в день в зависимости от поведения малыша. Во время периода адаптации необходимо сохранить привычные для ребенка способы кормления, укладывания; режимные процедуры нельзя проводить насильно, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к происходящему, предупредить фор­мирование защитно-оборонительной реакции.

В современной педагогике организация работы в адаптационный пе­риод раннего детства рассматривается как комплекс усилий родителей, администрации дошкольного учреждения, медицинского и педагогического персоналов. Единые требования к ребенку в семье и в детском са­ду, соблюдение распорядка дня, тщательный гигиенический уход, укреп­ление физического здоровья малышей. Большое значение в период адаптации к детскому саду имеет контакт между семьей и дошкольным учреждением. Родители должны рассказать об особенностях развития их ребенка, о его привычках, о сне, аппетите, любимых блюдах, игрушках и т.д. Следует подчеркнуть необходимость формирования у ребенка навыков самообслуживания (самостоятельный прием пищи, оде­вание, пользование горшком, мытье рук и умывание).

Для облегчения адаптации ребенка к детскому коллективу рекомен­дуются прогулки и игры совместно с другими детьми, участие в детских коллективных мероприятиях. Следует также рекомендовать родителям проводить с ребенком беседы о поступлении в детское учреждение. Воз­можность посещать детский сад в них должна подаваться как нечто важ­ное и значительное. Можно почитать малышу книжки о ребятах в детском саду, поиграть в «детский сад». Ни в коем случае нельзя пугать детским садом и показывать свою тревогу и обеспокоенность.

Вместе с этим нужно помнить, что, несмотря на усилия, прилагаемые персоналом детского сада и родителями, все факторы дезадаптации ис­ключить невозможно. Н.М. Аксарина, одна из основоположников науки о раннем возрасте, приводила такой пример: «Садовник, бережно переса­живая молодое дерево, выкапывает его с частью почвы, на котором оно произрастало, и затем любовно ухаживает за ним, поливает его, но, при­живаясь на новом месте, оно все равно болеет, листики его вянут».

Основными объективными показателями окончания периода адапта­ции являются глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, активное поведение ребенка, соответствующая возрасту нормальная прибавка массы тела. Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппе­тит, труднее нормализуется сон (от двух недель до двух-трех месяцев) и длительнее всего сохраняются нарушения эмоционального состояния. Восстановление аппетита и сна не сразу обеспечивает нормальную прибавку массы тела, если сохраняется у ребенка пониженный эмоцио­нальный тонус.

Таким образом, основными факторами, которые влияют на привыкание к садику являются:

1. **Возраст.** Специалисты утверждают, что чем младше ребенок, тем сложнее у него проходит адаптационный период. Поэтому оптимальным сроком для поступления в детский сад и начала новой жизни является возраст 2,5-3 года.

2. **Состояние здоровья.** Хуже всего привыкают дети, которые часто болеют или имеют ограниченные возможности. В этом случае совет родителям таков: не спешите определять своего ребенка в ДОУ, подождите, пока его организм научиться адаптироваться к новым условиям.

3. **Уровень коммуникабельности.** В садике малышу придется постоянно контактировать с большим количеством людей. Поэтому лучше, чтобы у него уже был такой опыт. Если ребенок до садика в основном видел только родителей, то ему будет сложнее адаптироваться. 4. **Уровень развития различных навыков.** Прежде, чем идти в детский сад малыш должен овладеть элементарными навыками и научиться просить взрослых людей о помощи. Приучайте ребенка к самостоятельности, это ему пригодится в жизни.