

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



В последнее время появилась тенденция к росту количества детей, которые поступают в дошкольном образовательном учреждении в раннем возрасте. Хорошо известно, что многие родители довольно остро воспринимают проблему адаптации малыша к детскому саду, поскольку дети впервые переходят из довольно изолированного семейного мира в мир обширных общественных контактов. От того, как пройдет процесс адаптации дошкольника к новому распорядку, к незнакомым людям, зависит его физиологическое и психологическое развитие.

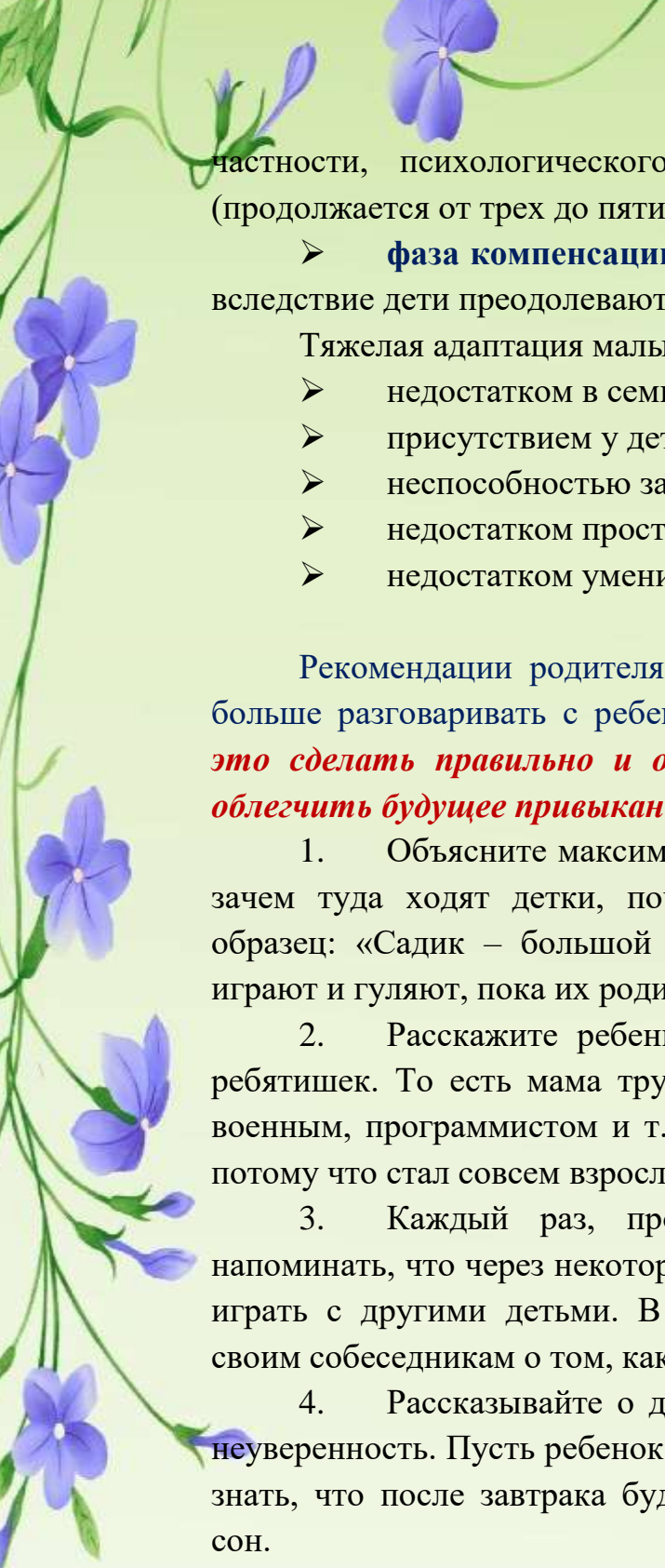
Адаптация считается динамичным процессом, который приводит либо к положительным результатам, либо отрицательным (стресс, напряжение). При этом выделяют **два главных аспекта эффективной адаптации:**

- внутренний уют (эмоциональная удовлетворенность);
- внешняя соразмерность поведения (умение просто и четко осуществлять условия среды).

В процессе комплексного исследования, проделанного учеными в различных странах, было выявлено **три фазы процесса адаптации:**

- **острая фаза**, сопутствующая различным изменениям в соматическом состоянии и психическом статусе, что способствует уменьшению веса, нередким болезням, изменению режима сна, уменьшению аппетита, изменению речи, которая возвращается к предыдущим формам развития (продолжается обычно около одного месяца);

- **подострая фаза**, которая отличается нормальным поведением детей, то есть все изменения сокращаются и фиксируются только по отдельным характеристикам на фоне затянувшегося темпа формирования, в



частности, психологического, по сравнению с возрастными нормами (продолжается от трех до пяти месяцев);

➤ **фаза компенсации** отличается ускорением темпа формирования, вследствие дети преодолевают данную задержку в формировании.

Тяжелая адаптация малыша к требованиям ДОО чаще всего вызвана:

- недостатком в семье режима, схожего с режимом детского сада;
- присутствием у детей специфических поведенческих особенностей;
- неспособностью занять себя игрушками;
- недостатком простых навыков культуры и гигиены;
- недостатком умения контактировать с малознакомыми людьми.

Рекомендации родителям по адаптации детей часто включают совет больше разговаривать с ребенком о дошкольном учреждении. *Только как это сделать правильно и о чем 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 ребенку, что садик – это своего рода работа для ребяткишек. То есть мама трудится учителем, врачом, менеджером, папа – военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.

3. Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребенок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми. В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспеченным дошколенком.

4. Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребенок не все 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 ребенок 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 дошкольного учреждения. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идете с родителями из садика и т.д. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к садикам.

ВАЖНО!

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

Чтобы происходила **ускоренная адаптация в детском саду**, следует придерживаться некоторых важных рекомендаций:

- снизьте требования к ребёнку на начальных этапах привыкания к дошкольному учреждению. Даже если он плохо себя ведет, нужно проявлять снисходительность;
- обязательно подготавливайте ребенка к расширению социальных контактов с помощью более частых и продолжительных прогулок, игр в песочнице;
- обязательно занимайтесь повышением иммунитета. Если защитная система организма улучшится, ребенок станет меньше болеть, следовательно, привыкание пройдет значительно быстрее.

СОВЕТ

Обеспечьте ребенку спокойную семейную обстановку во время адаптационного процесса. Выражайте всячески свое расположение новоиспечённому дошкольнику: целуйте, обнимайте и т.д.

