

**МБДОУ №98 «Детский сад «Загадка»**

## **Адаптация детей к условиям детского сада.**

*Консультация для педагогов*



Норильск, 2020

## **Рекомендации воспитателям по организации деятельности детей в период адаптации к детскому саду**

Адаптация детей в детском саду всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом как для ребенка и его родителей, так и для педагогов. Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребенку, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе.

Большинство детей начинают посещать детское учреждение в возрасте 2,5 —3 лет. Для некоторых из них переход от домашней обстановки, знакомых и любимых игрушек, близких взрослых дается более или менее легко, и через 2—3 месяца они привыкают к детскому саду. Для других же он превращается в трагедию, чреватую нарушениями поведения, резким ухудшением здоровья, постоянными дисфориями (пониженный эмоциональный фон, плохое настроение), а в дальнейшем даже ранней невротизацией, ведущей к появлению множественных психологических и неврологических нарушений.

Для любого ребенка начало посещения детского сада — сильнейший стресс. Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно новую обстановку, где нет мамы, которая помогла бы в ней разобраться, привыкнуть, освоиться; где много совершенно незнакомых детей, некоторые из которых плачут; ходят чужие взрослые, которых надо слушаться: они дают есть незнакомую еду из чужих тарелок, кладут спать в незнакомую кроватку и нет любимого зайца, с которым всегда засыпаешь дома...

В возрасте 2 —3 лет ребенок не в состоянии играть с игрушками, даже очень привлекательными, он еще не умеет общаться с другими детьми, не понимает их и не может выразить свои желания, мысли, чувства так, чтобы его поняли. Посторонних же взрослых некоторые дети просто могут испугаться.

Для любого педагога период, когда в группу приходит много новичков, является большим испытанием. Особенно важно в это время заложить основы благожелательных отношений между детьми в группе, создать предпосылки эмоционального комфорта для каждого ребенка. Все дальнейшие задачи, связанные, например, с обучением, самообслуживанием и т. д., являются вторичными, так как их реализация может быть возможна чуть позже, когда дети успокоятся и пойдут на контакт.

Родители и воспитатели должны знать о специфике адаптационного периода, его стрессогенном влиянии на ребенка, продолжительности (1,5—3 месяца), о возможных нарушениях.



Воспитателю необходимо предупредить родителей об особенностях адаптации детей к новым условиям и попросить их обязательно рассказывать о том, как ведет себя ребенок дома. Если малыша заранее приучили к режиму дня, который ждет его в детском саду, если он умеет проситься в туалет, готов к непротертой и разнообразной пище, умеет играть с игрушками, интересуется ими, способен хотя бы к кратковременному контакту с другими детьми, не боится их, доверяет воспитателю, то большинство проблем, связанных с адаптационным периодом, его минует. С ним будет легко и родителям, и педагогу.

Если же родители не подготовили ребенка к дошкольному учреждению, если он имеет те или иные нарушения со стороны нервной системы (перинатальная энцефалопатия, минимальная мозговая дисфункция и т. п.), что, к сожалению, встречается все чаще, или страдает хроническими заболеваниями в стадии ремиссии, то его адаптация к детскому саду будет затруднена.

Воспитатель группы убеждается в том, что дети, начавшие посещать детский сад, очень разные по своим умениям, уровню физического и психического развития. Кто-то пришел в возрасте 2 лет и еще плохо говорит, ходит в памперсах, не ест сам и не умеет играть, боится детей и пребывает в постоянной тоске по маме. Кто-то пришел почти в 3 года и все умеет, но не привык к детям, может толкнуть и ударить. Приходится в сжатые сроки организовать более или менее однородную группу, где все хотя бы понимают, что происходит вокруг и что от них требуется.

Известно, что наиболее легко приспосабливаются к детскому саду те дети, которые, во-первых, не боятся сверстников и взрослых, т.е. доступны контакту, а во-вторых, умеют играть или хотя бы заниматься игрушками самостоятельно или с другими детьми.

С первых дней пребывания ребенка в ДОО педагог должен стараться обеспечить, прежде всего, психологический и физический комфорт для детей, смягчить трудности перехода от домашнего (разного у всех) к общественному (одинаковому для всех) образу жизни.

Это определяет возможность решить самые заметные проблемы, которые возникают в первый месяц, когда адаптация малышей к новым условиям доставляет им столько неприятных моментов.

Обращаться к детям раннего и младшего дошкольного возраста, которые только начали ходить в сад, надо, с одной стороны, индивидуально, по имени: "Катенька, пойдем мыть ручки", а с другой — подчеркивать принадлежность ребенка к группе, учить реагировать на обращение "Ребята" и т.п.: "Ребята, теперь все садимся за столики! И ты, Катя, садись, и ты, Витя, — вот сюда". Все непривычные детям действия надо проговаривать, объяснять, многократно повторять: "Сейчас мы все оденемся, подойдем к своим, шкафчикам — это у нас Мишин шкаф, а это — Машин, а это — твой. А ты, Соня, молодец, сама свой шкаф нашла".

Если дети понимают воспитателя — их легко обучить тем вещам, с которыми дома они не сталкивались или привыкли делать по-другому. Конечно,

первостепенную важность сохраняет индивидуальный подход — надо помнить, кто что умеет, у кого какие затруднения (Люба засыпает только со своим медвежонком, а Костю нельзя сажать около окна — он обязательно побежит смотреть, не едет ли машина).

Одновременно воспитатель старается обратить внимание детей друг на друга, добиться, чтобы они запомнили, как кого зовут, по возможности могли обращаться по имени друг к другу и воспитателю. Для этого существуют специальные игры, направленные на знакомство, запоминание имен, а также ритуалы приветствия и прощания с каждым ребенком: "Вот, ребята, Леночка пришла. Здравствуй, Леночка! Давайте все вместе с ней поздороваемся!", "Виталик пошел домой. Давайте попрощаемся: пока-пока, Виталик! До завтра!" В играх, например, "Паровозик", дети — это вагончики, и у каждого своего имени. "Первый вагончик — Саша, к нему прицепился второй — Илюша, третий вагончик — Верочка, а паровозом сегодня будет Анюта!"

Постоянные повторения помогают детям быстро запомнить, как кого зовут, а игры (под руководством воспитателя) способствуют возникновению первых контактов, физических и игровых.

Большое внимание надо уделять руководству детской игрой, показывать простые действия с игрушками, доступные сюжеты, проигрывать их с разными игрушками. Постепенно малыши начинают повторять их, дополнять, вносить изменения — возникают первые игры. А ребенок, который в состоянии занять себя игрушками, находится в хорошем настроении, не плачет, легче входит в контакт с другими детьми, сначала повторяя за ними те или иные действия, затем — общаясь уже вне игровых ситуаций.

В большинстве детских садов в течение первой недели детей приводят не на полный день, а на несколько часов (обычно до обеда) — на прогулку. И только после таких кратковременных визитов дети остаются без мамы, но ненадолго, а затем это время постепенно увеличивается. С десятого дня большинство детей остается на целый день.

Можно порекомендовать, чтобы эти "визиты" проводились не только на утренней прогулке, но и на вечерней: в этой ситуации ребенок успевает больше увидеть и узнать, понаблюдать за детьми не только из своей, но и из других групп, а главное — он видит, как за всеми приходят родители и забирают их домой.

Психологически очень важным моментом является то, что ребенок понимает (после соответствующих объяснений) — никто не остается в детском саду навсегда, за всем вечером приходят родители.

Есть дети, которым очень трудно есть и спать в незнакомой обстановке. Может пройти несколько дней, прежде чем ребенок согласится остаться в группе один, без мамы. Хорошо посоветовать маме дать ему с собой игрушку (не новую, но и не самую любимую — во избежание конфликтов), просто чтобы с ним оставалось что-то родное, "кусочек дома". Кроватьку такому ребенку надо показать заранее, продемонстрировать, как другие ложатся, пообещать, что кровать его подождет, а завтра он уже

сможет спать на ней.

В целом наличие в группе и на прогулке посторонних — мам, бабушек — очень дезорганизует работу группы, поэтому количество и продолжительность их посещений лучше ограничить первой неделей. За эту неделю дети познакомятся с участком, группой, игрушками, будут знать в лицо своего воспитателя и нескольких сверстников — для начала этого достаточно.

На первое время воспитатель должен попросить родителей дать ребенку с собой носовые платки и салфетки, дополнительную смену белья.

Исходя из типичных для адаптационного периода сложностей со сном, аппетитом, нестабильностью гигиенических навыков и т. д., воспитателю и помощнику воспитателя важно максимально учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей. Если ребенок плохо ест, недопустимо его кормить насильно и даже просто настаивать на "доедании" всей порции: в этом возрасте легко возникает и закрепляется невротическая рвота. Если не засыпает, надо дать игрушку, посидеть с ним, успокоить, разрешить не спать, а просто закрыть глазки и тихо полежать. Детей с неустойчивыми гигиеническими навыками следует чаще приглашать в туалет. Напоминать им об этом надо и на прогулке. Они должны иметь запас сменной одежды и белья. Обычно эти проблемы снимаются к концу первого месяца посещения детского сада, но после длительного отсутствия (например, из-за болезни) могут ненадолго возникнуть вновь.

Если воспитатели и родители вместе доброжелательно, но твердо направят жизнь малыша в новое русло, никаких особых проблем с ребенком (если он физически и психически здоров) не будет.

В особом положении оказываются дети 5 — 6 лет, которых отдают в детский сад сразу в подготовительную группу, "чтобы ребенок привык к коллективу перед школой". С одной стороны, эти дети "взрослее", с ними легче войти в контакт, они умеют есть ложкой и не забудут зайти в туалет. Но с другой стороны, это "домашние" дети, привыкшие (и прочно привыкшие) быть в центре внимания семьи, одного или нескольких взрослых и зачастую совсем не умеющие общаться с большим количеством детей. Они устают от шума, плохо запоминают имена сверстников, не могут разобраться в их достаточно сложных взаимоотношениях и влиться в коллектив. Они не привыкли и не понимают "безличного" обращения: "Все быстро в музыкальный зал!", стесняются обращаться к воспитателю по поводу своих трудностей или, наоборот, постоянно к нему пристают вместо того, чтобы брать пример с окружающих сверстников.

Основная беда таких детей заключается в том, что они не воспринимают себя как часть группы, им трудно присмотреться к другим детям и вести себя так же, они вообще часто не отличаются большой наблюдательностью по отношению к окружающим. Их социальная некомпетентность, усугубляемая стрессом, может сильно затруднить адаптационный период. Воспитатель может им помочь, учитывая все эти особенности. Такому ребенку нужно все показать и объяснить, как

маленькому, в первое время желательно находиться в поле его зрения, особенно в ситуации, когда он может растеряться: когда все куда-то идут, а он не знает, куда; все достают из шкафов или столов учебные материалы, а он забыл, где его вещи, и т. д.

Полезно советовать ему обращаться за помощью к детям, но для этого надо сначала его с ними познакомить и увериться, что он их запомнил. Следует помнить, что некоторые дети этого сделать не смогут из-за застенчивости и страха перед сверстниками. Постепенно необходимо привлекать такого ребенка к совместной деятельности, играм с правилами (в обычные сюжетно-ролевые игры его могут не принять как новичка и тем самым нанести ему дополнительную травму).

Рекомендации относительно организации питания и сна остаются в принципе такими же, как для более маленьких детей: не перекармливать, разрешить в "тихий час" не спать, а спокойно лежать, желательно закрыв глаза.

Чтобы повысить самооценку и уверенность в себе у таких детей, их следует чаще хвалить. Особенно легко это делать на занятиях, так как зачастую они много знают, хорошо читают и считают. Привлекать же внимание к их ошибкам и неудачам пока не надо, хотя дети, пришедшие в этом возрасте в детский сад, чаще всего плохо рисуют, неуверенно пользуются ножницами, путают движения на физкультурных и музыкальных занятиях. Всем этим они скоро овладеют, а первое время все их силы будут уходить на то, чтобы просто привыкнуть к новым условиям.

**Адаптация** - процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия.

Высокая адаптивная способность, которая свойственна человеку, не является врожденной, а формируется постепенно, и если основы биологической адаптации закладываются еще во внутриутробном периоде, социальная адаптация, понимаемая как активное приспособление к условиям социальной среды путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм и систем поведения, принятых в обществе, начинается с рождения ребенка.

Адаптация ребенка к детскому саду рассматривается как процесс двусторонний. С одной стороны, это биологическое приспособление, связанное с изменением времени, особенностей всех форм физиологических отправлений организма (сна, питания и т.д.). С другой стороны, это адаптация к новым социальным условиям, поскольку идет изменение привычных форм жизни ребенка, происходит перестройка его отношений с людьми.

Адаптивный период протекает по-разному в зависимости от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в яслях и детском саду. Для многих детей приход в детский сад - это первый сильный стресс в их жизни; привыкание проходит бурно и более или менее продолжительно.

Некоторые дети привыкают к детскому саду быстро, без каких-либо изменений в привычном поведении. Есть и еще одна группа детей, самая малочисленная, - это дети, которые так и не могут привыкнуть к детскому саду. Определение «несадовый ребенок» имеет экспериментально подтвержденный статус в педагогике и психологии.

Бурную дискуссию вызывает вопрос о сроках и продолжительности адаптационного периода у детей, приходящих в детский сад. В работах физиологов, в психологических и педагогических исследованиях приводятся разные цифры: 7-10 дней, две недели, месяц, два месяца, полгода, год. Единственно неоспоримой закономерностью, которая прослеживается во всех работах, является удивление адаптации по мере взросления детей.

Замечено, что безболезненно принимают детский сад дети, у которых дома не все так хорошо. Мы имеем в виду ту систему отношений, которая складывается между ребенком и близкими взрослыми в семье. В среде педагогов существует даже такая поговорка: «В детском саду хорошо тем, кому дома плохо». Зачастую это действительно так.

**Пример 1.** Сережа Р. (2 г.). Мама в первый раз привела Сережу в детский сад рано утром. На все опасения воспитателя и предостережения о постепенном вхождении и привыкании мама заявила, что ее ребенок не будет плакать. И действительно Сережа уверенно вбежал в группу, сначала направился к кубикам, поиграв немного, переместился к атрибутам магазина (о маме так и не вспомнил). Весь день, пока его не забрали вечером, мальчик вел себя так, как будто ходит в детский сад не первый день. Почти не отличались и последующие дни.

В детском саду Сережа чувствовал себя очень хорошо, а когда приходили родители, отказывался идти домой.

Знакомство с семьей дало интересный материал для объяснения описанного поведения и эмоционального самочувствия ребенка.

Родители Сережи ведут очень активный образ жизни. В квартире постоянно собираются компании, где в лучшем случае ребенка перепоручают детям подросткового возраста, а чаще всего мальчик предоставлен сам себе. В семье отсутствует нормальный режим, ребенка поздно укладывают спать, забыв произвести необходимые гигиенические процедуры, недостаточно продуманно и своевременно питание.

Наиболее эмоционально уязвимы при поступлении в детский сад с сильной привязанностью к матери и малым социальным опытом. Для таких детей адаптация - это изнуряющий плач, отказ от всего, чем занимаются другие дети, рыдания при сборах на прогулку, подготовке к обеду.

При неумелом подходе к таким детям можно нанести им такую эмоциональную травму, последствия которой скажутся на всем последующем развитии ребенка.

**Пример 2.** Даша Ф. начала ходить в детский сад в 2 г. 10 мес. Утром сильно плакала, не могла оторваться от мамы, не переставала плакать в течение всего дня. От постоянного плача Даши начинали плакать и другие дети. Воспитательница, недолго думая, закрыла плачущую девочку в спальне (чтобы плакала там одна и никому не мешала).

После этого случая девочка вообще стала отказываться ходить в детский сад. Адаптация длилась почти полгода. Появились многочисленные страхи, нарастала тревожность. Девочка стала плохо есть, спать. Состояние стало улучшаться только тогда, когда воспитательница уволилась из этого детского сада.

Можно вести речь о некоей типологии детей с теми или иными особенностями эмоционального развития в адаптационный период. Выявлению такой типологии посвящены работы А.В. Кошелевой, Г.Г. Филипповой, С.Ю. Мещеряковой, Н.Н. Авдеевой и др. Интересные данные представлены в исследованиях Т.А. Константиновой, изучавшей особенности поведения детей от четырех месяцев до трех лет. Этим автором выделены **четыре группы детей**, различающихся уровнем общедвигательной активности, характером ориентировочных реакций, особенностями эмоционального состояния.

- ❖ **«Ходунки»** - дети со значительной двигательной активностью, активной ориентировочно - исследовательской деятельностью, проявляющие активные двигательные реакции по отношению к предметам окружающей среды, другим детям. Для этих детей характерно ярко выраженное положительное эмоциональное состояние.
- ❖ **«Наблюдатели»** - дети со средней двигательной активностью, незначительной, малоактивной ориентировочной реакцией по отношению к предметам окружающей среды и другим детям. Для этих детей характерно преимущественно положительное эмоциональное состояние.
- ❖ **«Сидуны»** - дети с низкой общедвигательной активностью, индифферентным характером ориентировочных реакций по отношению к предметам окружающей среды и детям. Для них характерно положительное эмоциональное состояние.
- ❖ **«Лежебоки»** - дети с низкой двигательной активностью, малоактивным характером ориентировочных реакций по отношению к предметам окружающей среды, отрицательным отношением к другим детям. Для этих детей характерно ярко выраженное отрицательное эмоциональное состояние.

Исследование показало, что среди изученных детей подвижные («ходунки») составляют наибольшее число - 61%, второе место занимают «сидуны» - 16%, затем «наблюдатели» - 13% и «лежебоки» - 10%. Проявление индивидуальных признаков, как правило, имеет стабильный характер и



остаётся практически неизменным в условиях бодрствования. Экспериментальные данные говорят также об устойчивости состава групп в первые годы жизни.

Надо заметить, что в исследовании Т.А. Константиновой не идет речь об адаптационном периоде. Однако эти данные с успехом могут использоваться при характеристике детей раннего возраста в период адаптации в детском саду.

Успешная адаптация ребенка в детском саду зависит от многих факторов, и прежде всего от того, насколько сам малыш замотивирован ходить в сад и насколько не боятся этого родители. Практика показывает, что дети, родители которых воспринимают детский сад как единственный и самый оптимальный вариант, посещают его значительно лучше. А именно: они реже вредничают по утрам, гораздо легче адаптируются к режиму и требованиям детского сада, и даже реже болеют. Это легко объяснимо. Просто родители, однозначно понимая, что у них нет альтернатив, не борются с мучительными сомнениями: “А может быть, все-таки не надо?”, а проводят с ребенком соответствующую подготовительную работу. Иначе говоря, они готовят ребенка к поступлению в детский сад задолго до оформления туда.

### Причины тяжелой адаптации к условиям детского сада

- ✚ Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
- ✚ Наличие у ребенка своеобразных привычек (сосание пальца, грызет ногти)
- ✚ Неумение занять себя игрушкой.
- ✚ Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
- ✚ Отсутствие опыта общения с незнакомыми детьми и взрослыми.
- ✚ Утренний плач при расставании с родителями.
- ✚ Нарушается союз воспитания родителей и воспитателей.



## Примерные сроки и критерии успешной адаптации ребенка к детскому саду

Различают **три степени тяжести** прохождения острой фазы адаптационного периода:

### Лёгкая адаптация

- Сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе
- болеет не чаще обычного.

### Физиологические критерии:

- **Здоровье**

В период адаптации - заболевание не более одного раза сроком на 10 дней.

- **Аппетит**

В первые дни может быть снижен, затем нормализуется. Отказа от еды не наблюдается.

- **Сон**

В первую неделю возможны проблемы с засыпанием, сон может быть непродолжительным. К 20 дню сон нормализуется.

### Психоземональные критерии:

#### Эмоциональный фон

- Настроение бодрое, заинтересованное, может сочетаться с утренним плачем. Преобладает спокойное эмоциональное состояние, однако это

состояние не стабильно. Любой новый раздражитель влечет за собой возврат как к положительным, так и к отрицательным эмоциональным реакциям.

### **Поведение**

- В первые дни возможно проявление пассивно-разрушительной активности, направленное на выход из ситуации - это активный двигательный процесс. Активность ребенка направлена на восприятие и переработку информации.
- Активность может проявляться как в речевом, так и в действенном плане (смех, голосовые реакции).



### **Адаптация средней тяжести**

- Сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе.
- может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;

### **Физиологические критерии:**

#### **Здоровье**

- Заболевают не более 2 раз за этот период сроком до 10 дней. Возможны изменения вегетативной нервной системы.
- Может снизиться вес, могут появиться тени под глазами, бледность, потливость. Восстановление происходит через 20-40 дней.

#### **Аппетит**

- Аппетит снижается. В первые дни возникает отказ от еды. Аппетит восстанавливается через 20-40 дней.

#### **Сон**

- Ребенок плохо засыпает. Сон короткий. Вскрикивает во сне. Просыпается со слезами. Сон восстанавливается через 20-40 дней.

### **Психоэмоциональные критерии:**

#### **Эмоциональный фон**

- Наблюдается подавленность, напряженность, пассивное подчинение. Быстрый переход к отрицательным эмоциям, частый плач, или, наоборот, заторможенность. Постепенно, обычно к 20 дню, эмоциональное состояние нормализуется.

## **Поведение**

- Отсутствие активности. В дальнейшем активность избирательна. Возможен отказ от участия в деятельности, в игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная и кратковременная, речью может не пользоваться.



## **Тяжелая адаптация**

- Длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

### **Физиологические критерии:**

#### **Здоровье**

- Часто болеют, более 3 раз за период. Изменение вегетативной нервной системы.
- Появляются признаки невротических реакций. Шелушение кожи, диатез, бледность, потливость, тени под глазами, вес может снижаться.
- Возможны нарушение стула, неконтрольный стул, невротическая рвота.

#### **Аппетит**

- Аппетит снижен. Стойкий отказ от еды. С трудом привыкает к новой пище. Может отказываться от самостоятельного приема пищи. Аппетит восстанавливается к 60 дню.

#### **Сон**

- Плохо засыпает, сон короткий, прерывистый. Во время сна наблюдаются всхлипывания, могут вскрикивать во сне. Восстанавливается примерно к 60 дню.

### **Психоземональные критерии:**

#### **Эмоциональный фон**

- Отсутствие активности при стертых отрицательных и эмоциональных реакциях (тихий плач, хныканье, страх, ступорозное состояние без

- попыток активного сопротивления)
- Настроение безучастное, много и длительно плачет.

### **Поведение**

- Пассивное поведение. Активность отсутствует. Часто отрицание любой деятельности.



Адаптировавшись, ребенок станет вновь "самим собой", исчезнут нетипичные для малыша поведенческие реакции (например, истеричность у спокойного ребенка или вялость, безучастие ко всему у маленького холерика), нормализуется сон, пройдут проявления возможного регресса в развитии.

**Желаем успеха!**

Материал переработала и подготовила педагог-психолог Жданова А.А. [www.psycholog.ozr.jimdo.com](http://www.psycholog.ozr.jimdo.com)