

*Лачкова Людмила Леонидовна,  
воспитатель,  
ГБДОУ детский сад № 115 Центрального района СПб,  
Россия, г. Санкт-Петербург.*

## **АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

*Статья воспитателя второй группы раннего возраста «Адаптация  
детей в условиях дошкольного образовательного учреждения».*

Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую среду и приспособления к новым условиям. Адаптация – от латинского «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, которые происходят на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособления организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведения ребенка, расстройством сна, аппетита. Адаптационный период - серьезное испытание для детей раннего возраста: вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние детей.

**Цель:** Помощь детям в адаптации в условиях дошкольного образовательного учреждения.

### **Задачи:**

- преодолеть стрессовое состояние у детей раннего возраста в период адаптации к детскому саду;
- снизить импульсивность, излишнюю двигательную активность, тревогу, агрессию;
- развивать навыки взаимодействия детей друг с другом, внимание, восприятие, речь, воображение, чувство ритма, мелкую моторику, координацию движения; игровые навыки;

- сформировать активные позиции родителей по отношению к процессу адаптации детей. Обогащать предметно-пространственную среду в группе с учетом ФГОС к предметно-развивающей среде ДОУ.

### **Приемы, облегчающие ребенку утренние расставания:**

- Научитесь прощаться с ребенком быстро. Не затягивайте расставание. Ребенок почувствует Ваше беспокойство за него и ему будет еще труднее успокоиться.

- Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещь, которая будет напоминать о Вас и о том, как сильно вы его любите.

- Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.

- Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребенка в щечку, а потом нежно потритесь носиками или что-нибудь подобное.

- Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.

- Четко дайте ребенку понять, что какие бы истерики он не закатывал, он все равно пойдет в детский сад. Если Вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем Вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

### **Как помочь ребенку адаптироваться к условиям детского сада.**

Запомните несколько правил, которые Вы должны по возможности соблюдать для ускорения периода адаптации:

1. Не оставляйте малыша в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирайте малыша домой, хотя бы первых два-три дня (до прогулки, до обеда, до сна, сразу после сна).

2. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

3. Щадить его ослабленную нервную систему. Создать дома, по возможности, такой же режим, который существует в детском саду. Режим дня группы должен быть в уголке родителей, либо попросите у воспитателей.

4. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

5. Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

6. Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе. Обязательно в шкафчике ребенка должен быть полный сменный комплект одежды. И теплые вещи на случай похолодания или дождя.

7. Не обсуждать в присутствии ребенка воспитателей, так как педагог утратит авторитет в глазах ребенка. Кроме того все, что Вы говорите или делаете дома при ребенке, становится достоянием общественности. Так как малыш спешит поделиться с воспитателем и одногруппниками всем, что узнал и увидел нового.

8. Каждый вечер интересоваться у ребенка о том, как прошел день, что случилось нового и интересного.

*Как будет протекать период вхождения ребенка в коллектив, и вообще в детский сад.*

Не пугайтесь, если на второй день (именно на второй, а не на первый) ребенок будет сильно плакать. Он уже понял, что его мама (папа, бабушка, дедушка...) собираются оставить его здесь на длинных несколько часов. Ведь в первый день для него все ново. Много игрушек, много таких же человечков, как и он, тетя-воспитатель (некоторые малыши называют первое время воспитателя мамой). И ребенок не сразу замечают, что он остался без родителей. Ваша задача в первый день состоит в том, чтобы Вы забрали ребенка до того, как он это сообразит. Так что лучше всего не уходить из сада, а быть где-то поблизости. И по первому звонку воспитателей забрать ребенка домой. А на второй день малыш уже понимает, что его мама уйдет, и

он останется совсем один. Но поверьте, очень мало детей в течение всего дня плачут так же, как первые минуты, когда малыш переступает порог детского сада, держа маму за руку. Всем известно, что наши дети – это маленькие манипуляторы. До тех пор, пока мама не ушла, ребенок верит, что если громко плакать, то мама сжалится и заберет его отсюда. Как правило, как только мама оставляет ребенка в группе, внимание ребенка быстро переключается на что-то интересное и захватывающее, например, на новую игру, или яркую игрушку.

*Советы родителям для вновь поступившего малыша в группу раннего возраста.*

- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть подольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим дня у вас организован не верно и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.
- Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации. У него в жизни сейчас итак слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!