

# **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К ЯСЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА**

**Подготовила педагог-психолог Сухарева О.А.**

Детям раннего возраста особенно тяжело привыкать к условиям дошкольного учреждения.

Они ещё слишком привязаны к матери и боятся всего нового, незнакомого. Каждый малыш при посещении детского сада испытывает трудности во время адаптации – привыкания организма к отличающемуся от раннего опыту жизни.

С первых дней жизни дома ребёнку прививаются особые правила – определённый режим сна и бодрствования, виды деятельности, питание, характер взаимоотношений с окружающими, запреты и прочее.

Во время приспособления к яслям поведение и реакции ребёнка меняются – малыш много плачет и раздражается, меньше и реже ест, плохо спит, утрачивает уже приобретённые навыки, часто болеет. Однако подобные симптомы являются закономерной реакцией на новые условия жизни.

**Если** – это неизведанное пространство, новые лица, иерархия взаимоотношений. Процесс адаптации требует больших затрат психической энергии, физических сил. Особенности привыкания зависят от индивидуально-личностных качеств ребёнка.

Чтобы облегчить этот процесс, снизить воздействие психотравмирующих факторов, важно заблаговременно подготовить малыша к изменениям, а на протяжении всего периода адаптации оказывать комплексную помощь, поддержку.

## **ВОЗРАСТ МАЛЫШЕЙ В ТАКОЙ ГРУППЕ**

По закону можно отдавать малыша в садик с любого возраста – например, хоть с 6 месяцев. Но преимущественно в ясельную группу принимают малышей, которые уже хорошо ходят самостоятельно, без поддержки – то есть примерно с 11-12 месяцев. Основной же возраст малышей ясельных групп – 1,5-2,5 года.

## **КАК ПРОХОДИТ ПЕРИОД?**

Адаптация малышей к яслям проходит несколько периодов, характеризующихся выраженностью определённых негативных реакций.

**Острая фаза.** На первом этапе наблюдается максимальная мобилизация детского организма. Малыш постоянно пребывает в возбуждённом, напряжённом состоянии.

Он плаксив, нервозен, капризен, истеричен как в стенах дошкольного образовательного учреждения, так и дома.

Помимо этого, можно наблюдать физиологические изменения, связанные с частотой сердечного ритма или кровяного давления. На данном этапе повышается восприимчивость ко всевозможным инфекциям, вирусам.

**Умеренно острая фаза.** Выраженность негативных проявлений заметно снижается, малыш постепенно приспосабливается к изменившимся условиям жизни. Отмечается уменьшение возбудимости, нервозности, улучшение аппетита и сна. Однако на любом этапе протекания данной фазы вероятно возобновление негативных эмоций – истерики, плаксивость, нежелание расставаться с родителями.

**Компенсированная фаза.** Характеризуется стабилизацией психического состояния. Малыш успешно находит способы взаимодействия с воспитателем и сверстниками, активно начинает осваивать новые навыки.

**Адаптации невозможно избежать** – это естественная реакция организма на изменившиеся условия. Одни дети успешно справляются со стрессом за несколько недель, другие пребывают в эмоциональном напряжении несколько месяцев.

## СЛОЖНОСТИ

Приспособление к новым условиям жизни в раннем возрасте осложнено возрастными особенностями развития. У малышек ещё не до конца развита подвижность нервных процессов – они менее мобильны, их сложно отвлечь или заинтересовать новой игрушкой.

Не все дети успевают освоить способы вербального взаимодействия – поэтому не всегда правильно воспринимают речь взрослого, обращённую к ним. Малыши не могут похвастаться опытом общения с разными людьми, успокоить их бывает крайне сложно.

## КАКИЕ СХЕМЫ СУЩЕСТВУЮТ?

Практика позволила выработать определённые схемы по включению малышек в ясельную группу. Каждый родитель должен определиться с

подходящим вариантом, опираясь на личностные особенности своего малыша.

### **ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Многие родители начинают жить по режиму детского сада задолго до первого дня пребывания в нём:

- ранний подъём;
- похожее меню;
- обеденный сон;
- знакомство с разными видами деятельности;
- организация взаимодействия со сверстниками (например, на игровой площадке);
- оставление ребёнка с другими родственниками или близкими друзьями.

Плюс такого подхода заключается в том, что ребёнок заранее, постепенно привыкает к альтернативной реальности. Он понимает, что дом и мама, знакомые игрушки – это не единственное, что есть в этом мире. Малыш с готовностью начинает проявлять познавательный интерес в ненавязчивой обстановке.

Минус этой схемы адаптации выражается в смешивании понятий – малыш не будет видеть разницы между пребыванием дома и в яслях, если станет жить по круглосуточному расписанию. Психофизическая разгрузка после посещения детского сада также важна и необходима.

### **РЕЖИМ ПОСЕЩЕНИЯ**

Некоторые родители предпочитают вводить малыша в новую среду постепенно – ходить пару раз в неделю по несколько часов. С одной стороны, ребёнок так будет чувствовать себя комфортно, с другой – появится капризность, нежелание соблюдать правила, режим, любые требования, противоречащие собственному желанию.

Другие взрослые предпочитают поместить малыша в ясли сразу на весь день, водить его в дошкольное учреждение систематически, без пропусков и прогулов по уважительной причине.

Безусловно, такие действия сократят период адаптации, но и могут нанести непоправимый вред психическому здоровью ребёнка.

## **СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Некоторые родители предпочитают находиться неподалёку. Так, малыши, видя присутствие взрослого в непосредственной близости, безусловно, легче переживают нахождение на новой территории. Однако это не исключает усугубления ситуации, когда совместное посещение детского сада закономерно прекратится.

При выборе той или иной стратегии поведения следует опираться на индивидуальные особенности малыша. Если ребёнок энергичен и активен, с воодушевлением познаёт окружающий мир, имеет опыт общения со сверстниками, гиперопека ни к чему.

Если же малыш отличается замкнутостью, сторонится всего нового, чрезмерно привязан к матери, то к процессу адаптации стоит подойти с пониманием и сделать всё, чтобы малышу было максимально комфортно, спокойно.

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВЗРОСЛЫМ?**

И воспитатель, и родитель могут способствовать благоприятному протеканию адаптации к яслям. Соответствующая помощь, поддержка способны облегчить психоэмоциональное состояние ребёнка.

Основная задача родителя – заранее подготовить малыша к посещению яслей.

Нельзя помещать ребёнка в незнакомую среду просто так, без предварительной подготовки.

**Само пребывание в дошкольном учреждении целесообразно начинать с нескольких часов и увеличивать это время впоследствии постепенно.**

**Родителям рекомендуется обучить малыша всем правилам личной гигиены дома. Так ему будет проще привыкнуть к требованиям воспитателя.**

Целесообразно выработать и определённый режим питания, отказаться от перекусов, а также привить навыки пользования столовыми приборами.

Важно объяснить ребёнку, что нужно съесть порцию целиком – иначе ему попросту не будет хватать энергии, а испытываемый физический дискомфорт он объяснить не сможет.

Дневной сон – неотъемлемая часть подготовки к посещению детского сада, к этому тоже придётся привыкнуть. В яслях малыши спят, потому что их досуг динамичен, насыщен, разнообразен. Если ребёнок отказывается от дневного сна дома, следует более ответственно отнестись к организации свободного времени.

Одежда и обувь должны быть удобными, практичными. Малыш не должен бояться испачкать или помять её. Движения не должны быть стеснены, а при необходимости ребёнок должен самостоятельно уметь обслуживать себя – целесообразно отказаться от сложной шнуровки, застёжек, креплений.

Следует разрешать брать с собой в ясли только те игрушки, которыми он готов поделиться, которые не жалко испортить или потерять.

Нельзя забывать, что обман, даже обусловленный резким изменением обстоятельств, может стать очень тяжёлой правдой для ребенка, поколебать его доверие к родителю и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду.

Воспитатель также играет важную роль в процессе адаптации ребёнка. Качество взаимодействия с малышом и с родителями влияет на то, как в целом пойдёт весь процесс и как быстро он закончится.

Чтобы адаптация прошла безболезненно, воспитателю, в первую очередь, нужно установить контакт с родителями и договориться, чтобы они приводили детей с интервалами в 10 минут. Это позволит встретить каждого малыша и найти с ним общий язык, облегчить процесс расставания с родителем.

**Важно установить доверительные отношения с детьми, чтобы они чувствовали себя в безопасности:**

-проявлять ласку, доброжелательность, интерес;

-предлагать помощь;

-чаще улыбаться;

-тактильный контакт;

- вовлечение в групповые игры;
- интересоваться о настроении, самочувствии.

## **ПРИЗНАКИ УСПЕШНОГО ПРИВЫКАНИЯ**

Об успешном завершении адаптации можно судить по поведению и самочувствию ребёнка. Малыши перестают болеть, отказываться от еды, хорошо спят, активно взаимодействуют со сверстниками, открыто, без стеснения обращаются за помощью к воспитателю.

## **ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

Главная ошибка родителей при переходе в дошкольное учреждение – это попытки воздействовать на ребёнка, не обращая внимание на явную демонстрацию негативных реакций.

Многих детей приводят в сад буквально насильно – в слезах и истерике. Для ребёнка такие обстоятельства становятся психотравмирующими.

Большинство родителей серьёзно загружены по работе, но это не повод проявлять незаинтересованность, не общаться с ребёнком по дороге домой, не спрашивать о проведённом в саду дне.

Малышам хочется и нужно:

- делиться эмоциями;
- опытом;
- получать одобрение со стороны.

Воспитатель должен найти индивидуальный подход к каждому ребёнку, ведь впоследствии педагог становится для малышей второй мамой, значимым взрослым, к которому всегда можно обратиться за помощью.

Если какой-то малыш весь день отстранён и безынициативен, важно уделить ему особое внимание. Принципиально важная задача любого воспитателя – неустанно следить за поведением, настроением, самочувствием каждого малыша.

Халатное отношение к их физическому или психическому здоровью способно спровоцировать развитие серьёзных расстройств.

В детском саду созданы все условия для полноценного, всестороннего развития, схожих показателей которого сложно добиться в домашних условиях.

Маленькие дети закономерно вызывают особое беспокойство у родителей, поэтому многие из них попросту отказываются от посещения яслей в целях сохранения психического благополучия.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс адаптации в раннем возрасте всегда проходит болезненно как для детей, так и родителей. Взрослые в силах облегчить привыкание, ускорить период приспособления к новым условиям, предупредить развитие патологических процессов.

Соблюдая определённые рекомендации, зная об индивидуальных особенностях ребёнка, возможно создать благоприятные условия, в которых бы малыш чувствовал себя комфортно.