

## **Адаптация ребенка к саду в возрасте 2-3 лет**

У каждого ребенка при поступлении в детский сад начинается период адаптации. И его нужно обязательно пройти, чтобы приучить малыша к жизни в социуме. Адаптация в детском саду в возрасте 2–3 года происходит особенно остро, поскольку маленькие дети за пределами родных стен все воспринимают со страхом. Задача родителей и психологов – помочь им в этом.

### **Причины тяжелого привыкания к детскому саду**

Существует несколько причин тяжелой адаптации детей в младшей группе детского сада:

- у ребенка не выработаны навыки культуры и гигиены, он не может играть самостоятельно;
- детсадовский режим кардинально отличается от привычного домашнего;
- ребенок много болеет, зачастую пропускает детский сад, что только усложняет адаптацию;
- ребенку не уделяют столько внимания, сколько дома, ведь там он не единственный, а один из многих;
- сильная привязанность к матери или другому члену семьи;
- до 2 или 3 лет малыш не общался со сверстниками.

Известны также индивидуальные причины тяжелой адаптации детей к детскому саду. Иногда в 1 день ребенок спокойно заходит в группу и расставание с родителями проходит без истерик, а потом начинает плакать. Но чаще малыш постепенно привыкает к незнакомой обстановке и его поведение нормализуется уже через 2–4 недели.

### **Что представляет собой период адаптации**

Адаптационный период – это время, за которое организм привыкает к новым условиям. Детский сад для детей является как раз таким местом. И первое его посещение запланировано в возрасте 2–3 лет.

Пока один из родителей держит малыша за руку, он чувствует себя в безопасности и уверенно идет в незнакомое место. Но стоит взрослому уйти, у ребенка начинается паника. Чтоб привыкнуть к незнакомой обстановке, требуется время. У детей длительность адаптационного периода может различаться, что зависит от многих факторов.

На заметку! Адаптационный процесс кардинально меняет жизнь ребенка, поэтому часто он сопровождается нарушениями в поведении, капризностью, раздражительностью.

### **Проблема**

Если взрослому период адаптации может показаться обычным делом, для ребенка – это настоящий стресс. В результате него может развиваться следующее:

- нарушение сна – малыш засыпает и просыпается со слезами посреди ночи;
- снижение аппетита – ребенок начинает меньше есть, а иногда и вовсе отказывается от пищи;
- уменьшение интереса к окружающему миру – дети в период адаптации не интересуются новыми игрушками и прочим;
- регрессия психологических способностей – если раньше малыш умел самостоятельно кушать и одеваться, то в адаптационный период может временно утратить данные навыки;
- апатия или, наоборот, агрессия – спокойные дети становятся агрессивными, а активные успокаиваются;
- снижение иммунитета – замечено, что в период адаптации малыши часто болеют.

Адаптация к детскому саду – сложный процесс для ребенка, и то, насколько быстро он привыкнет к новым условиям, зависит не только от воспитателей, но и от самих родителей.

### **Виды**

Адаптационный процесс неизбежен при зачислении ребенка в детский сад. В зависимости от склада характера, малыш приспосабливается к новой обстановке одним из доступных способов. Адаптация бывает трех видов:

- творческий стиль – детсадовец меняет среду под себя, предпринимая для этого активнее действия;
- конформный стиль – приспосабливается к новой среде, меняя свои привычки;
- стиль избегания – пытается уйти от проблемы, не желая меняться и менять окружение под себя.

Последний вид адаптации является самым сложным. Наиболее эффективный – творческий стиль адаптации.

### **Степени адаптации**

Длительность и выраженность признаков, характерных для периода адаптации в ДООУ, указывает на успешность процесса привыкания крохи. С точки зрения психологии, различают несколько степеней адаптации:

- легкая – детсадовец быстро вливается в коллектив и уже спустя 2 недели спокойно посещает дошкольное учреждение, не устраивая истерики при расставании с родителями;
- средняя – первое время по утрам ребенок плачет, отказывается идти в сад, часто болеет, но через 1,5 месяца подобные признаки бесследно исчезают;
- тяжелая – встречается редко, малыш становится агрессивным, не идет на контакт с воспитателями и другими воспитанниками детского сада, период адаптации продолжается более 2 месяцев.

Определить легкую степень адаптации к детскому саду можно по следующим признакам:

- ребенок остается в группе без истерик и относится к уходу родителей спокойно;
- свободно общается с педагогами, глядя им в глаза;
- способен попросить о помощи, когда она ему понадобится;
- без проблем играет с ровесниками;
- легко меняет свой привычный распорядок дня на детсадовский;
- не расстраивается, если воспитатель делает замечания;
- активно рассказывает родителям о своем дне, прошедшем в детском саду.

При средней степени адаптации наблюдаются следующие признаки:

- трудно расстается с родителями перед заходом в группу и немного плачет после их ухода, а потом отвлекается на игру;
- нормально общается с детьми и воспитателями;
- соблюдает распорядок дня, установленный в детском саду;
- не агрессивен, не провоцирует сверстников на конфликты.

По мнению психологов, трехлетке проще привыкнуть к детскому саду, чем ребенку 2 лет, поскольку по достижении этого возраста возникает потребность в общении сверстниками.

При тяжелой степени адаптации у ребенка наблюдаются выраженные симптомы агрессии, раздражительности. Он ежедневно устраивает истерики, которые усиливаются у входа в детский сад. В редких случаях малышу так и не удастся привыкнуть к новой обстановке.

**Как облегчить адаптационный период**

Оставляя двухлетнего или трехлетнего кроху первый раз в детском саду, родители беспокоятся не меньше своего чада. И это нормальная реакция, поскольку он остается с чужими людьми, хотя совсем недавно был под присмотром родных. Ухудшает ситуацию бурная истерика самого воспитанника, которая доставляет еще больше переживаний.

Что родителям делать с «трудными» детьми, как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду? Помогут следующие рекомендации:

- сохранять спокойствие – известно, что спокойствие матери передается ребенку, поэтому не стоит показывать беспокойство, даже если оно присутствует;
- не оттягивать момент расставания – как бы ни было страшно впервые отдавать своего кроху в чужие руки, этот момент все равно настанет;
- увеличивать время пребывания малыша в детском саду постепенно – сначала оставить его на пару часов, потом – до обеда, а через пару недель – на целый день;
- посещение детского сада при условии хорошего самочувствия должно быть регулярным;
- облегчить расставание поможет «ритуал прощания», который легко придумать самостоятельно – например, поцелуй в щеку и махание рукой;
- перед уходом всегда нужно говорить малышу, когда за ним придут – для понимания точного времени на часах кроха еще не дорос, поэтому уточняющими данными служат «после обеда», «после сна», «во время прогулки» и прочее;
- справиться с грустью ребенку поможет «оберег», в роли которого может выступать любимая игрушка или другая дорогая сердцу вещь, ее нужно дать с собой в детский сад;
- придумать мотивацию для посещения ДОО – посмотреть, как кормят рыбок, или любимая игрушка заскучала;
- не обсуждать воспитателей в присутствии ребенка, а также любые негативные моменты, связанные с детским садом;
- если кроха слишком привязан к матери, в садик его лучше отводить отцу, бабушке или другим родственникам, с которыми расставаться легче.

Руководствуясь этими нехитрыми правилами, можно существенно облегчить крохе привыкание к новой обстановке.

### **Мнения родителей**

В последнее время все больше родителей предпочитают отдавать детей в детский сад в возрасте 2 лет. По их мнению, так дочки-сыночки быстрее приспособятся к новым условиям. Но стоит учитывать еще и тот факт, что в

раннем возрасте не каждый кроха способен самостоятельно кушать, одеваться и справляться с другими потребностями. Поэтому, если острой необходимости отдать малыша в ДООУ в 2 года не существует, с этим лучше подождать. Не обязательно до 3 лет. Если мать планирует выходить на работу, следует оформить ребенка в сад за пару месяцев до окончания декретного отпуска. За это время удастся пройти адаптационный период, как самому крохе, так и его матери.

В целом, мнения родителей относительно подходящего возраста для детского сада, расходятся. Многие зависят от характера ребенка и его желания посещать дошкольное учреждение. В ДООУ для самых маленьких воспитанников организовано две группы:

- в первой младшей группе дети 2–3 лет;
- во второй младшей группе ребята от 3 до 4 лет.

Какая именно младшая группа подходит для конкретного ребенка, решают его родители, отдавая свое чадо в детский сад в определенном возрасте.

### **Советы психолога**

Психология, как наука, дает свои рекомендации относительно адаптации детей 2–3 лет в детском саду. Специалисты, прежде всего, отталкиваются от особенностей развития малышей. Во многом советы психологов перекликаются с рекомендациями педагогов.

### **Рекомендации**

Подготавливая детей к посещению ДООУ, родителям необходимо придерживаться определенных рекомендаций:

- придумать сказку, в которой главный герой пошел в детский сад и нашел там много друзей;
- не показывать беспокойства, поскольку оно передастся крохе;
- расставаться легко и с улыбкой;
- обозначить время возвращения, не обманывая;
- дома создать благоприятную обстановку, с пониманием относиться к раздражительности и нервозности детсадовца в период адаптации;
- научить дома пользоваться столовыми приборами, самостоятельно одеваться и выполнять личные потребности, поскольку данные навыки пригодятся в садике;
- рассказывать правду про детский сад, не перехваливать, но и не описывать сплошные негативные моменты;
- первый день пребывания в саду – самый важный, поэтому ребенок должен быть здоров и в хорошем настроении, так у него не останется после учреждения неприятных ассоциаций.

Занятия на период адаптации при наборе первой младшей группы лучше не организовывать. Важно, чтобы дети привыкли к незнакомой обстановке, подружились между собой.

### **Частые ошибки**

Родителям нужно прислушиваться к рекомендациям профессионалов, которые помогут быстрее и менее болезненно адаптироваться малышам в детском саду. Но никто не застрахован от ошибок. Самыми распространенными являются следующие:

- сравнение с другими ребятами – каждый воспитанник ДОО, даже при одинаковых условиях, адаптируется по-разному;
- обман – не стоит обманывать кроху, обещая забрать в одно время, а вместо этого, прийти позже;
- наказание садом – категорически не рекомендуется использовать наказание в виде долгого пребывания в ДОО, что только усложнит адаптацию и сформирует нелюбовь к данному учреждению;
- подкуп игрушками, конфетами, пирожными и другими лакомствами – такие ребята будут ходить в детсад только ради получения презента, а также начнут добиваться их путем шантажа;
- отправление больного крохи в садик – в период адаптации детсадовец и так имеет нестабильное физическое и психологическое состояние, поэтому не нужно усугублять его.

Одной наиболее распространенной ошибкой родителей является внезапное исчезновение в тот момент, когда дитя ненадолго отвлечется на игрушки или сверстников. Когда он опомнится и увидит, что мама пропала, у него возникнет тревога, беспокойство, страх и чувство незащищенности. Все это оставит неприятные ассоциации, связанные с детсадом, а также увеличит вероятность истерик.

### **Что делать, если ребенок не может привыкнуть к детскому саду**

По утверждениям психологов, период адаптации в детском саду может длиться несколько месяцев, поэтому не стоит опускать руки, если сын или дочь по истечении 4–6 недель так и не привыкли в новой обстановке. Однако стоит проявить бдительность и выяснить причину подобной ситуации. Возможно, у малыша не складываются отношения с воспитателем, и стоит задуматься о переводе в другую группу или учреждение, если не удастся решить проблему другими методами.

Главное, терпеливо и с пониманием относиться к любым изменениям в поведении малыша в адаптационный период. Если же привыкнуть к детсаду у него так и не получится, что крайне редко, но все-таки случается, по возможности стоит отказаться от посещения дошкольного учреждения.

