**Адаптация в детском саду**

**Аннотация.** В статье рассматривается значение адаптации, описываются основные этапы адаптации, а также рассматриваются факторы адаптации ребенка к потребностям детского сада. Адаптация означает процесс личного входа в новую сферу и адаптации к предъявляемым требованиям. Основными факторами адаптации ребенка являются: возраст дошкольника; соответствие домашнего распорядка дня работе детского сада; здоровье; уровень развития личности; навыки общения со взрослыми и сверстниками; занятия с предметами и времяпрепровождение.

**Ключевые слова:** адаптация; ребенок дошкольного возраста; этапы адаптации; детский сад, факторы и аспекты адаптации.

Изучение и анализ большого количества различных источников и рекомендаций, помогающих в адаптации маленьких детей, показали, что до сих пор многие психологи и педагоги сталкиваются с недостаточным практическим материалом, инструментарием и используют в основном одни и те же методы и средства, которые не всегда отвечают потребностям современного общества и уровню развития современных детей.

Несмотря на то, что это очень нормальная вещь, правда в том, что период, в течение которого ребенок адаптируется к детскому саду, очень важен: и для него, и для родителей. Во многих случаях может быть беспокойство из-за разделения; родители боятся того, что может случиться, и дети чувствуют, что их бросают.

Родители должны учитывать, что время первого посещения детского сада - период, когда ребенок проходит стадию максимальной привязанности к родителям. И в настоящее время мало что можно сделать, чтобы избежать такого разделения.

Родители оставляют ребенка в обстановке максимальной уверенности и в лучшем из известных нам мест, но нельзя избежать того, чтобы ребенок не пугался. Вот почему лучше, чтобы эта адаптация произошла как можно скорее. Вопреки распространенному мнению, лучше всего как можно быстрее отвести ребенка в детский сад, потому что адаптация происходит быстрее в 1,5–2 года, чем в возрасте 3 лет [4, с. 176].

Есть ли фиксированное время для адаптации? Не совсем: каждый ребенок-это мир, и эта фаза может быть короче или длиннее. Это момент, который требует терпения родителей, которые также должны сделать все возможное, чтобы помочь этой адаптации произойти.

Многие специалисты рекомендуют родителям ходить с детьми в первые дни детского сада и постепенно сокращать их пребывание до тех пор, пока они не смогут оставить ребенка одного. Но многие ДОУ не позволяют родителям помогать воспитателям, а также многие родители не имеют времени ходить в детский сад из-за работы.

В этом случае родители должны «делать работу дома»: мама с папой должны понимать их страхи, заставлять их видеть, что они всегда будут с ними, и что тот факт, что они пропускают несколько часов, не означает что они избавляются от них, а также заставляют их увидеть, что они встретятся со многими другими детьми, которые станут их друзьями. В нескольких словах: будьте всеобъемлющим, но твердым и передавайте им безопасность.

Необходимо понимать, что этот этап для ребенка, чтобы узнать, что есть в мире. То, что происходит с ребенком, - это то, что случилось со всеми нами: мы боимся неизвестного, но мы всегда сможем положиться на более опытных людей.

Адаптация к детскому саду - это новый этап в жизни ребенка, который, как правило, особенно сложен. Это начало новой жизни, которая приносит значительные осложнения не только родителям и работникам сада, но и, конечно же, самим детям. Стоит начать с того, что, в первую очередь, это стресс. Весьма интересен тот факт, что адаптация детей в детском саду под действием стресса сравнима со стрессом астронавта, который первым отправляется в полет. Большинство психологов пришли к такому выводу. Именно поэтому процесс сопровождается рядом особенностей, проявляется в поведении ребенка [1, с. 62].

Основные эмоциональные проявления, сопровождающие адаптацию детей в детском саду:

1.Негативные эмоции. Без них просто не обойтись на первых этапах, чтобы привыкнуть к новой ситуации. Ориентация на уровень тяжести процесса адаптации: легкий, средний и тяжелый, проявления имеют различную природу. Примером является умеренное возмущение, невротические состояния и даже тяжелая депрессия. Это состояние провоцирует ребенка на странное поведение. Он может спокойно сидеть, не ходить на попечение, или без причины, ребенок начинает активно передвигаться по группе. Как правило, дети не хотят быть в компании воспитателей и нянь, при этом постоянно продолжают ждать родителей возле дверей.

2.Плач. Вы не можете обойтись без этого. Это может быть в форме легкого рыдания или непрерывных истерик. Иногда слезы могут вызвать плач других детей. Это один из способов, которым ребенок проявляет свои негативные эмоции.

3.Испуг. Несомненно, адаптация детей в детском саду просто невозможна без этого проявления. Чего боятся дети? Все очень просто. Страх может быть вызван новой средой. Причиной могут быть няни, воспитатели и даже дети. И самое главное - это страх, что родителей не заберут домой. Именно страх становится основой возникновения стресса.

4.Конфликт. Иногда стрессовые реакции могут перерасти в разного рода конфликты, есть даже драки со сверстниками. К нему следует относиться с пониманием к вспышке агрессии. Ребенок в этот период жизни очень уязвим, и для родителей главное - терпение. Однако анализ ситуации необходим, его следует проводить в спокойные моменты.

5.Замедление в развитии. Этот аспект касается детей, которые самостоятельно справляются со всеми социальными навыками: едят, одеваются, ходят в туалет и так далее. Иногда ребенок из-за стресса забывает, что он знает, как и требует к себе внимания, отказываясь есть или одеваться сам. Довольно часто отпечаток накладывается на развитие речи. Ребенок вдруг перестает общаться с помощью уже выученных слов. Глаголы и междометия теперь в речи.

6.Иногда интерес к чему-то новому падает. Когнитивная активность сводится к минимуму. Попытки воспитателя заманить ребенка к чему-либо неэффективны. Иногда ребенок может выполнять эту работу, но интерес исчезает через несколько минут.

7.Полное отсутствие коммуникативных навыков. Еще раньше общительный ребенок с трудом находит общий язык со сверстниками. Налаживание контакта с новыми детьми, которые, как правило, также находятся в процессе переживания стресса, долго и сложно. Однако адаптация маленьких детей имеет свойство заканчиваться, и постепенно малыш, привыкнув к новой среде, будет чувствовать себя комфортно.

8.Сон и аппетит также подпадают под критерии нарушений. Не о чем беспокоиться. Перебои с желанием спать или отказом от еды - временное явление и скоро пройдет, но без этого не обойтись [7, с. 32].

Рассматривая проблему адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ, Л. В. Мокшанцев отмечает, что "у немногих детей адаптация к условиям ДОУ была легкой. В течение первых двух недель возможны симптомы: кратковременные нарушения настроения, снижение речевой и игровой активности, ухудшение сна и аппетита, незначительное нарушение поведения, отношения со взрослыми практически не нарушаются, двигательная активность не снижается, функциональные изменения незначительны и нормализуются в течение 2-4 недель. В период легкой адаптации заболеваний не возникает".

Адаптация средней формы (у многих ребят) характеризуется наиболее значительными и длительными (до двух месяцев) изменениями в поведении, возможно выраженное ухудшение общего самочувствия, появляются легкие (длящиеся около недели, без осложнений) заболевания.

При тяжелой адаптации адаптация ребенка протекает длительное время (от нескольких месяцев до полугода) и протекает тяжело. В этом случае изменение образа жизни часто вообще приводит к изменению психоэмоционального состояния малыша, которое проявляется в возбуждении, напряжении, тревоге или заторможенности; дошкольник отказывается от еды (потому что у него может появиться тошнота), во время отдыха не может заснуть, хнычет; часто долго болеет (с осложнениями). В некоторых случаях наблюдаются стойкие отклонения в поведении, близкие к состоянию нервного срыва. В последнем случае можно решительно говорить о явлении дезадаптации детей к условиям данного микросоциума.

Адаптация ребенка в детском саду - это реальная проблема для многих родителей и детей. Особенно сложно адаптировать тех детей, которых до того, как они бы в саду и других детей не видели.

Теперь возьмем другой подход к процессу вовлечения ребенка в детский коллектив. Можно дать ребенку в детском саду и через два года, и через три. И все же событие ребенок проходит довольно болезненно. Некоторые дети за несколько месяцев привыкают к детсадовскому режиму и окружают своих сверстников. И все это связано с тем, что мама резко окунула своего малыша в атмосферу детского сада. И малыш получил стресс, что и не дает ему адаптироваться [3, с. 65].

Так что готовить малыша в детский сад нужно заранее. Даже первоклассник готовится к школе несколько месяцев, объясняя все нюансы этого заведения! А некоторые мамы даже не находят время, чтобы посадить малыша, он скоро ходит в детский сад!

Если мама знает, что скоро ее малыш станет детсадовским, она, гуляя с малышом, просто должна остановиться возле детского сада, чтобы малыш наблюдал за детьми, играя на детской площадке, и увидел, что дети веселые и не плачут потому что нет мамы. Мама должна объяснить вашему ребенку, что мама в это время на работе, а вечером обязательно приезжает и забирает своих детей. В разговоре с ребенком мама часто должна ссылаться на то, что и ее карапуз слишком рано будет играть с детьми, ведь маме придется идти на работу.

Даже если у матери есть направление на руки в детском саду, нельзя быть ребенком в первый день отпуска до вечера. Надо воспитывать малыша в детском саду тогда, когда дети выходят гулять. К этой ситуации ребенок уже привык, гуляя каждый день по улице. Разница лишь в большем количестве детей. Даже если ребенок будет просто стоять в стороне и присматривать за детьми, он все равно начнет привыкать к детям, выполнять работу по дому.

Через несколько дней малыш уже может привести к утру в детском саду. Учитель покажет ребенку свой шкафчик, кроватку. Но не в это время мама должна оставлять малыша наедине со своими страхами. Педагоги не разрешают матерям оставаться в группе, но вы можете сидеть в коридоре, где малышки раздеваются. В это время дети обычно завтракают, и если ребенок согласится есть, это будет следующим шагом адаптации [5, с. 258].

Если мама все же решила оставить ребенка одного, оставить его надо, обязательно предупредив малыша о том, что она сейчас вернулась. Например, ходить в магазин. Некоторые мамы, пользуясь тем, что ребенок был, осторожно уходят. Но это чаще всего вызывает у детей дрожь. Ведь ребенок думает, что его мать бросила! И он начинает плакать так, что очень трудно воспитывать его спокойствие.

Обычно неделю малыши спокойно остаются в детском саду на 2-3 часа. Но даже через несколько дней нужно забирать домой ребенка спать. Ведь малыш и дома не всегда днем ​​спит, а в необычной обстановке и тем более спать не будет!

Если мама все-таки вынуждена оставить ребенка в детском саду, следует оставить ребенку достаточно сменной одежды, особенно колготок. Потому что непривычная для ребенка обстановка, он стесняется попроситься в туалет, даже если он в совершенстве дома справится с этим. Увидев недовольных воспитателей, ребенок может или уйти в себя, продолжая делать свои дела в штаны, или плакать и проситься домой.

Полезно обратить внимание родителей, что ребенку будет легче привыкнуть к детскому саду, если он уже может проситься в туалет, умеет раздеваться и одеваться самостоятельно. Поэтому дома маме нужно набраться терпения и позволить малышу самому справиться с этим процессом. Конечно, не все происходит сразу, но для этого и нужна практика [2, с. 52].

Можно сказать, что адаптация к детскому саду будет более быстрой и безболезненной, если будет организована комплексная система поддержки адаптации детей, включающая: педагогическое и психологическое воспитание родителей, систему коррекционно-развивающих мероприятий, создание специальной предметно-развивающей среды в группе, а главное-любовь и интерес к ребенку, к его состоянию со стороны воспитателя и родителей. На основе этого опыта были разработаны следующие рекомендации по организации и проведению успешной адаптации в детском саду:

1.Постарайтесь наладить контакт, выстроить доверительное партнерство с ребенком и его родителями в предадаптационный период.

2.Вовлеките родителей в жизнь группы и детского сада, сделайте их своими союзниками, партнерами.

3.Обеспечить двусторонний открытый обмен информацией с родителями о ребенке, его проблемах, радостях, достижениях (фотовыставки, видеоролики, беседы).

4.Вооружите родителей необходимой теоретической информацией об адаптации.

5.Группа должна окружить ребенка любовью и лаской со стороны учителя и младшего воспитателя, создать домашнюю атмосферу.

6.Не отучайте ребенка от вредных привычек во время адаптации.

7.Необходимо строить свою работу так, чтобы ребенок больше двигался, играл, смеялся, пел и танцевал, то есть нужно сделать жизнь ребенка в период адаптации насыщенной, яркой, полной новых впечатлений [4, с. 347].

Адаптация детей в детском саду - довольно долгий и не очень приятный процесс. Однако навыки, приобретенные ребенком в этом учреждении, очень важны в будущей жизни. Родители должны проявлять большое терпение и понимание. Только тогда все получится, и процесс внедрения в новую сферу жизни будет успешным.

Через определенное время (индивидуально для каждого) адаптационный период заканчивается. Первые положительные изменения можно выявить в области стабилизации эмоций. Дошкольник быстро успокаивается, прощается с мамой, меньше плачет в течение дня. Тогда у малыша просыпается аппетит, он берет старшего в период обеда. Через некоторое время он перестает плакать, когда разлучается с отцом и матерью, правильно реагирует на просьбы взрослого. Он переживает позитивные изменения в поведении: пытается сохранить себя, способен начать игру. Это указывает на конец адаптации. Самым окончательным и значимым признаком завершения адаптационного этапа является безмятежный сон ребенка, как днем, так и ночью.

Таким образом, адаптация содержит большое количество личностных реакций, которые зависят от психологических, физических и индивидуальных особенностей детей, сложившихся семейных отношений, состояния здоровья малыша.

В комплексном исследовании, проведенном учеными разных стран, были выделены три фазы адаптационного процесса:

1)острая фаза, сопровождающаяся различными изменениями соматического состояния и психического статуса;

2) подострая фаза, которая характеризуется нормальным поведением детей, то есть все изменения снижаются и фиксируются только по индивидуальным признакам на фоне затяжного темпа формирования;

3) фаза компенсации характеризуется ускорением темпа формирования, в результате чего дети преодолевают эту задержку в формировании.

Адаптация содержит большое количество личностных реакций, которые зависят от психологических, физических и индивидуальных особенностей детей, сложившихся семейных отношений, состояния здоровья малыша.

**Список использованной литературы:**

1.Владимирова Е. А., Гусева Т. В. Что нужно знать родителям об адаптации ребенка к детскому саду // Молодой ученый. — 2018. — №20. — С. 61-62.

2.Григорьева Т. Ю. Адаптация к детскому саду: условия, методы, средства // Молодой ученый. — 2017. — №47.1. — С. 50-53.

3. Родакер Н.М. Адаптация детей в детском саду // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 41. – С. 64–68.

4. Ситникова С.П. Адаптация детей в детском саду // Вестник научных конференций. – 2016. – №1–5 (5). – С. 176–177.

5.Федякина И. А., Кремнева М. Ю., Кипина И. А., Борисова М. В., Федосеева А. В. Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения // Молодой ученый. — 2019. — №11. — С. 257-260.

6.Цыбикжапова Д. С. Адаптация детей к ДОО // Молодой ученый. — 2017. — №18. — С. 346-348.

7.Эглинас Д.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации дошкольников к детскому саду // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2019 - № 6(66). – С. 30-33