

Каждый год убеждаешься, что характер и длительность адаптационного периода зависят от ряда объективных обстоятельств и множества субъективных причин. Чтобы полнее представить себе эту проблему, следует разобраться в многообразии подходов к ее решению.

По характеру поведения при поступлении в детский сад детей условно можно разделить на три группы.

Первая группа. Большинство детей резко отрицательно и бурно выражают свое отношение к происходящему: громко плачут, бросаются на пол, царапаются, кусаются, щиплют тех, кто оказывается рядом. Они то просятся на руки к взрослому, то бегут к двери с яростью расшвыривают предлагаемые игрушки. Устав от бурного проявления протеста, малыш может внезапно уснуть, привалившись к взрослому или уткнувшись носом в стол, чтобы через 3 – 4 минуты с новой энергией продолжить плач до хрипоты. Дети этой группы привыкают в течение 20-30 дней.

Вторая группа - немногочисленная, два-три ребенка, которые после расставания с мамой замыкаются, бывают крайне напряжены, насторожены. У них хватает сил только на то, чтобы сделать несколько шагов от порога в сторону и забиться в ближайший угол, спиной к стене, отгородившись от всех стулом, а лучше столом. Эти дети, находясь в крайнем напряжении, еле сдерживают рыдания, сидят, уставившись в одну точку, не притрагиваясь ни к игрушкам, ни к еде. Накормить их хоть чем-то, высадить на горшок очень трудно. Они молчат, не реагируют ни на одно предложение, отворачиваются при попытке вступить с ними в контакт. И только увидев в дверях маму, оживают; с трудом передвигая ноги, устремляются к ней, а то и просто приползают и, уткнувшись в ее колени, горько рыдают. Адаптация таких детей длится два-три месяца, протекает очень сложно.

В третью группу можно выделить коммуникабельных, общительных малышей. Впервые переступив порог детского сада, такой карапуз совсем не робеет, здоровается с взрослыми, улыбается и тут же берет в свои руки инициативу общения с ними. Он сообщает, что пришел к детям в гости, хотя даже не смотрит в их сторону, а весь устремлен к взрослому. Вся его энергия направлена на презентацию себя как личности. Целый день он рассказывает о своей семье, о том, где успел побывать, что успел повидать. Он с удовольствием демонстрирует свои умения: самостоятельно ест, раздевается и ожидает заслуженной похвалы, хотя лишь пробует еду, а в постели лежит, не выпуская взрослого из поля зрения. Но такая идиллия длится не более двух-трех дней, на большее у него не хватает объема информации. Теперь уже, увидев издали здание детского сада, он впадает в отчаяние, резко протестует, цепляется за маму и по стилю поведения не отличается от детей первой группы.

Характер и длительность адаптации зависят и от жизненного опыта малыша.

Ребенок из большой семьи, где есть дедушка и бабушка, живущий среди шумной ватаги братьев и сестер, умеющий беспроblemно выстраивать

собственный стиль поведения с каждым членом семьи, точно зная, чего от кого можно ожидать, и в группе с удовольствием идет на контакт с незнакомыми людьми, с интересом обследует незнакомую обстановку.

Так же легко и быстро адаптируются дети, которых родители часто оставляли на попечение соседки, отвозили на недельку погостить у бабушки или брали с собой в шумную компанию друзей, где малыша кто-нибудь кормил, укладывал вздремнуть на часок.

Нет проблем с адаптацией у детей, живущих в коммунальных квартирах. Здесь ребенок набирается житейского опыта. Такие дети, попав в группу, сразу же ориентируются на поведение взрослого и по его реакциям понимают, что здесь делать можно, а чего нельзя. Им нравится обилие разных помещений и разнообразие игрушек.

Отличается поведение детей, родители которых живут семейным мирком, отгородившись от всего света; их круг общения резко ограничен. Во время прогулок мама обходит стороной шумные детские площадки, опасаясь подхватить какую-нибудь детскую болезнь.

В некоторых семьях папа до ночи на работе, а мама целыми днями один на один со своим малышом. В таких условиях у ребенка закрепляется симбиотическая связь с матерью: оставшись даже на короткий срок без нее, он впадает в панику. В таких случаях адаптационный период бывает крайне тяжелым и даже может послужить поводом для формирования детского невроза.

Выделяют три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

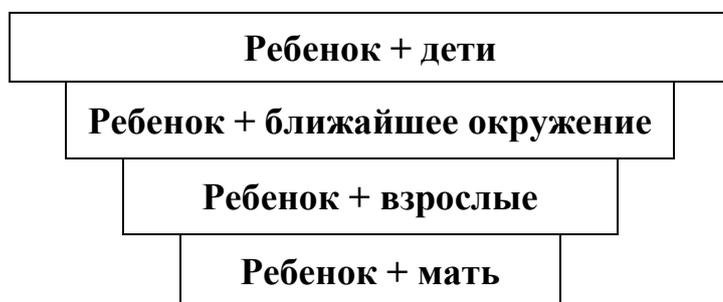
При ***легкой степени*** адаптации наблюдается временное ухудшение эмоционального состояния. Малыш плохо спит, капризничает, отказывается от игр. Однако все эти явления проходят в течение месяца, иногда и раньше (за 2-3 недели). При адаптации ***средней тяжести*** эмоциональное состояние, аппетит и сон нормализуется медленнее. Кроме того, в первый месяц после поступления многие дети заболевают острой вирусной инфекцией (ОРВИ), которая длится не более 7-10 дней и проходит без осложнений. При ***тяжелой степени*** у детей отмечаются стойкие нарушения поведения: они прячутся в укромный уголок, много плачут, плохо спят, отказываются от еды, проявляют агрессию к сверстникам, потом становятся вялыми и пассивными. Такие дети, как правило, в первые дни заболевают, болею часто и с осложнениями. Период адаптации таких детей затягивается на 2-3 месяца.

Проходит время (у каждого свое), и адаптационный период заканчивается. Первые положительные сдвиги можно отметить в стабилизации эмоциональной сферы. Ребенок быстро успокаивается, расставшись с мамой, все реже плачет в течение дня. Спокойное состояние приводит к тому, что у малыша появляется аппетит, и он благосклонно принимает помощь взрослого во время обеда, хотя и не всегда съедает положенную норму. Со временем он перестает плакать при расставании с родителями, адекватно реагирует на предложения взрослого. У него появляются положительные сдвиги в поведении: отвечает на вопросы, в какой-то степени обслуживает себя, может заняться игрой. Это

свидетельствует о завершении адаптационного периода. Самым последним и значительным показателем окончания адаптационного периода служит спокойный и достаточный по длительности сон малыша.

Опыт практиков, описывающих поведение детей в этот период, также свидетельствует о том, что следует по-новому выстроить всю систему жизнеобеспечения малышей, создать четкую систему иерархии потребностной структуры ребенка раннего возраста в условиях социализации.

Для наглядности ступени иерархической лестницы можно представить в виде перевернутой пирамиды.



I ступень - *ребенок и его мама*. Их тесная взаимосвязь - основа успешного развития будущей личности. Пытаясь создавать благоприятные условия в период привыкания малыша, мы в первую очередь не имеем права отрывать ребенка от матери, расшатывать основу иерархической лестницы его потребностной структуры.

II ступень - *расширяющиеся связи ребенка с другими взрослыми*. Круг общения с взрослыми постепенно расширяется за счет взрослых из ближайшего окружения. Как показали исследования психологов, восприятие ребенком нового взрослого происходит через призму маминого восприятия незнакомца. Улыбается мама, встретив на прогулке свою знакомую, - малыш тут же, как ее отражение, улыбается тете и даже может вступить с нею в контакт. Насторожена мама - он мгновенно напрягается, прижимается к ней, отказывается от любого общения. Исходя из этого, следует продумывать условия, при которых будет проходить знакомство ребенка с воспитателем, неизменно доброжелательное отношение к которому со стороны мамы поможет ему легче наладить контакт, быстрее принять нового взрослого.

Теперь с помощью мамы и воспитателя ребенок сам переходит на **III ступень**: начинает проявлять интерес к объектам и предметам ближайшего окружения. Он и раньше мельком замечал и яркие детали интерьера, и богатый набор игрового материала, но все свои силы сосредотачивал на первоочередном для себя знакомстве с взрослым. Обеспечив надежный тыл в лице всех взрослых, малыш с их помощью переходит к детальному знакомству с объектами, предметами ближайшего окружения, с расположением и назначением каждого из подсобных помещений. Сначала с помощью взрослых, а затем самостоятельно он начнет передвигаться в незнакомом пространстве по периметру и в глубь, менять свое местоположение за столом, с интересом заниматься с игровым материалом, не обращая пока особого внимания на других детей. Психологи отмечают: для

детей раннего возраста предпочтительнее игрушка, чем общество сверстников. Отметив понравившуюся игрушку, малыш все свое внимание обращает только на нее, не замечая ничего и никого вокруг, стремится завладеть ею и искренне удивляется, встретив сопротивление хозяина этого сокровища, и даже может вступить с ним в единоборство. Отсюда и постоянные конфликты из-за игрушек.

Сверстники малышу пока неинтересны, и это понятно. Игровой опыт каждого из них одинаково мал, жизненный тоже. Никакой новой информации от них наш малыш пока получить не может; к тому же каждый играет сам по себе, при попытке другого ребенка приблизиться тут же настораживается, прекращает игру, отворачивается. Более того, дети иногда воспринимают новенькую, ярко разодетую девчужку за интересную игрушку и могут вдруг потянуть ее за волосы, дернуть за руку. Вполне резонно, что на иерархической лестнице отношения «ребенок + дети» занимают последнюю - **IV ступень**.

Ребёнок в период адаптации — живая модель стрессового состояния! Поэтому адаптация детей в течение первого месяца должна происходить в индивидуальном режиме, начиная с 2–3-часового пребывания в ДОО до постепенного увеличения времени пребывания в детском саду.

В процессе адаптации ребенка к ДОО педагогам рекомендуется:

- использовать элементы телесной терапии (брать ребенка на руки, обнимать, поглаживать);
- предлагать ребенку ложиться в постель с мягкой игрушкой;
- рассказывать сказки, петь колыбельные перед сном, организовывать игры-драматизации, игры-развлечения;
- организация интересных, ярких, образных, познавательных игр;
- использовать игровые методы взаимодействия с ребенком: игровой сеанс «Мыльные пузыри», метод песочной терапии, пальчиковую гимнастику;
- создавать у ребенка положительную установку на предстоящие режимные процессы, на детский сад;
- создание интересной, эмоционально-стимулирующей среды, в которой ребенок будет чувствовать себя комфортно и защищено.
- активно взаимодействовать с родителями.