

**Адаптация детей к условиям ДОУ:**  
**Рекомендации для родителей**

**Музыкальный руководитель Кармазина О.В.**

**1.Актуальность проблемы.**

**2.Адаптация ребёнка, как этап социализации.**

**3.Психолого-физиологические особенности детей раннего дошкольного возраста.**

1. Актуальность проблемы.  
Адаптация – приспособление (физиологическое, психологическое, деятельностное, социально-поведенческое) к изменённым внешним условиям, то есть адаптация проявляется на психологическом (чувство комфорта/дискомфорта), физиологическом (благоприятное самочувствие/ соматическая ослабленность) и поведенческом (адекватное/неадекватное поведение) уровнях.

Приход ребёнка в образовательное учреждение почти всегда сопровождается психологическими трудностями для него, поскольку ребенок попадает из знакомой обстановки в новую среду, в новый коллектив. Новые для человека социальные условия требуют приспособления к ним, адаптации.

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Таким образом, каждый ребёнок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось знали не только воспитатели, но и родители.

Во-первых, надо понимать, что до 2-3 лет ребёнок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнёр по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребёнка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому нормальный ребёнок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери (подробно о привязанности мы уже говорили ранее), и ее исчезновение вызывает бурный протест ребёнка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

## **2. Адаптация ребёнка, как этап социализации.**

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи – одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т.к. стресс истощает защитные силы организма.

Мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко – у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет настроен в дальнейшем на коллективизм. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы – в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребёнка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребёнком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет: в яслях – 7-10 дней, в детском саду в 3 года – 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц. Конечно, каждый ребёнок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

## **3. Психолого-физиологические особенности детей раннего дошкольного возраста.**

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстёгивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Родителям, заметившим, что у их ребёнка проблемы с адаптацией, можно посоветовать в первую очередь поговорить с воспитателем. Ребёнку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т. к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьёзным тормозом.

Осложняющим фактором адаптации являются и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

Если ребёнок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет – девочку и 3,5 лет – мальчика.

Если ребёнок – единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребёнок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза. Родителям можно присутствовать на музыкальных и физкультурных занятиях. Ребёнок, видя свою маму, становится спокойным и расслабленным. Он с удовольствием выполняет все задания: поёт, танцует, играет. Детям, испытывающим стресс во время адаптации, рекомендуется ежедневно в течении 15 минут слушать музыку спокойного характера. Очень хорошо подходит детям для слушанья флейта. Новейшие исследования показали так же, что под воздействием классической музыки происходят важные изменения в составе крови, когда резко сокращается количество гормонов, вызывающих перенапряжение нервной системы. Для детей раннего возраста не рекомендуется использовать музыку Бетховена, Баха, а также музыкальные произведения, где звучит орган, трубы и другие инструменты с низким тембром.

В зависимости от поведения ребёнка время пребывания нужно постепенно увеличивать.

Личность ребёнка – сложная структура. Её исследование на уровне раннего дошкольного возраста может быть плодотворным лишь при наличии одновременного подхода к ней специалистов ДОУ (воспитатель, психолог, музыкальный руководитель, инструктор по физ. культуре) и родителей. Такой подход поможет осуществить и реализовать весь комплекс различных социально-психологических методов, а также ряд других приёмов и методов, и позволят быстро с анализировать особенности развития личности ребёнка условиях адаптации.

