**Адаптация ребенка к детскому саду**

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

*Адаптация* — от лат.«приспособляю» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уров­нях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального су­ществования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в началь­ный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограниче­ны, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоцио­нальным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физио­логических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное тече­ние адаптации, необходим постепенный переход ребенка из се­мьи в дошкольное учреждение. Врачи и психологи различают три **степени адаптации ребенка к детскому саду:** легкую, среднюю и тяжелую.

При *легкой* адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он ак­тивно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнако­мый взрослый, новое помещение, общение с группой сверст­ников).

Во время адаптации *средней тяжести* сон и аппетит восста­навливаются через 20—40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ре­бенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

*Тяжелая* адаптация приводит к длительным и тяжелым забо­леваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные ре­акции, направленные на выход из ситуации (двигательный про­тест, агрессивные действия); активное эмоциональное состоя­ние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напря­женность).

**Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода**

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

**Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ**

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дет­ского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиениче­ских навыков.

5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.
Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступ­ления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойствен­но быстро заражаться сильными как положительными, так и от­рицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

**Как родители могут помочь своему ребенку в период**

**адаптации к ДОУ**

1. По возможности расширять круг общения ребенка, по­мочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение по­
сторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сю­жетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как во­робушки, попрыгаем как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители ви­дят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, напри­мер, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки само­стоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

* самостоятельно садиться на стул;
* самостоятельно пить из чашки;
* пользоваться ложкой;
* активно участвовать в одевании, умывании.
 Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас от­рицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальны­ми возможностями ребенка.

Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положитель­ную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2—4 недели по­сещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории дет­ского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомле­ния или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравнове­шенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информаци­ей, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка ме­няется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища — очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихо­да нового ребенка в группу знали как можно больше о его при­вычках и старались по возможности создать хоть некоторые усло­вия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком пе­ред сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото).

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменения­ми в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливы­ми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ре­бенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребенка — это система­тичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое со­блюдение режима.

**Что делать, если...**

**Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад**

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ре­бенка.
5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребенка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из дет­ского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на дет­ской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в под­вижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.

9. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
 10. Будьте терпеливы.

**Что делать, если ребенок не хочет идти спать**

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
2. Переключайте ребенка на спокойные игры (например, со­вместное рисование, сочинение историй), попросите ре­бенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
3. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность по­играть с водой.
4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослу­шания ребенка.
5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
6. Спойте ребенку песенку.
7. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

**Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки**

1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.
2. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
3. Убирайте игрушки вместе.
4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.
5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ре­бенка спать.
7. Учитывайте возраст и возможности ребенка.