**ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ  К ДЕТСКОМУ САДУ**

Как известно, адаптация – это процесс вхождения дошкольника в новую среду, его возможность приспособиться к тем условиям, в которых он оказывается. Повышение приспособительных возможностей ребенка, обогащение его социальных контактов очень существенны для формирования личности ребенка.
Взаимодействие с родителями мы осуществляем на основе следующих принципов:

* Системность, четкая целенаправленность и плановость;
* Дифференцированный подход к взаимодействию с родителями;
* Возрастной характер взаимодействия с родителями;
* Открытость и доброжелательность.

Адаптация (от лат. Adaptare – приспособлять) – в широком смысле – приспособление к окружающим условиям. Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения индивида в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или негативным или к позитивным результатам.
Детский сад – это новая ступень в жизни детей, это первый опыт коллективного общения. Незнакомые лица, новая обстановка, определённые правила-всё это вызывает у детей определённые эмоции, реакции и вследствие этого период адаптации у каждого происходит по разному: кто-то из детей бежит с радостью в детский сад, а кто-то не хочет идти, не хочет расставаться с мамой и испытывает при этом сильные переживания и повышенный стресс.
Адаптация ребенка к условиям детского сада включает в себя три составляющие: физиологическую адаптацию, психологическую и социальную *(личностную)* адаптацию. Все эти составляющие взаимосвязаны между собой, то есть, каждый вид адаптации ребенка сказывается на его поведении, самочувствия, настроения и здоровья ребенка.
Адаптация имеет три степени тяжести:

* Легкая (кратковременная) – от двух до четырех недель
* Средняя – от четырех до шести недель.
* Тяжелая (долговременная) – более шести недель, может продолжаться и до шести-девяти месяцев.

В возрасте 1-3-х лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется особенной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны.
Поэтому поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое кол-во незнакомых людей. Ведь стресс всегда тормозит развитие, как в физиологическом, так и в психологическом плане. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

* нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание);
* нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
* меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

* повышение температуры тела, давления;
* снижение иммунитета;
* изменения характера стула;
* нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.).

У ребёнка возникает страх, горе, гнев, слёзы, которые являются причинами неврологических проблем – неврозов, депрессий, которые в дальнейшем могут остаться, а во взрослом возрасте вылиться в ряд фобий и комплексов.  Поэтому очень важно, чтобы адаптационный период проходил плавно: начиная с 2-3 часов, увеличиваясь до «целого» дня.
Чтобы избежать этих осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходимо подготавливать ребенка, как на физиологическом уровне, так и на психологическом. Адаптационный период может длиться от 3-4 недель до 6-9 месяцев. Родители, отдавая ребёнка в ДОУ должны учитывать это.
На уровень адаптации так же влияет общее физиологическое состояние ребенка (здоровья, иммунитета, от образа жизни, предпочтений в питании).
*Малышу предстоит привыкнуть к*:

1. Невозможности уединения:
2. Новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам;
3. Новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (необходимо сидеть, слушать, выполнять требования взрослых)
4. Необходимости самоограничений;
5. Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;
6. Необходимости отстаивать свое личное пространство;
7. К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы);
8. Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами.

Приспособление организма ребенка к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.
*Течение адаптации зависит от следующих факторов:*

* возраст ребенка;
* состояние здоровья;
* уровень здоровья;
* умение общаться со сверстниками;
* сформированность предметной и игровой деятельности;
* приближенность домашнего режима к режиму ДОУ.
* По характеру поведения при поступлении в детский садик детей условно можно разделить на 4 группы.

-Первая группа. Основная часть детей негативно и сильно выражают свое отношение к происходящему: громко плачут, бросаются на пол, кусаются, и т. п. они, то просятся на руки к взрослому, то бегут к двери. Устав от своего активного проявления протеста, ребёнок может внезапно заснуть, привалившись к взрослому, либо уткнутся носом в стол, чтобы через 3-4 минуты с большей энергией продолжать свой плач и крик до хрипоты и посинения. Дети этой группы привыкают к ДОУ в течение 20-30 дней.
-Вторая группа – немногочисленная, 2-3 воспитанника, которые после расставания со своей мамой бывают крайне насторожены, напряжены, замыкаются в себе. У них хватает силёнок только на то, чтобы сделать несколько шажочков от порога в сторону и забиться в ближайший угол, к стенке спиной, отгородившись от других столом. Эти дети, находясь в сильном напряжении, еле сдерживают свои слёзы, сидят, уставившись в одну точку, не притрагиваются ни к еде, ни к игрушкам. Они не реагируют ни на одно предложение старшего, отворачиваются в сторону при попытке воспитателя вступить с ними в общении, тупо молчат. Адаптация этих малышей проходит около 2-3 месяцев и протекает очень сложно.
Характер и длительность адаптационного периода зависят также и от индивидуально-типологических особенностей детей. Робкие, застенчивые, замкнутые, они довольно трудно и болезненно переносят разлуку со своей мамочкой, привыкают более длительное время, чаще болеют.
- В третью группу выделяют коммуникабельных и общительных детей. Переступив порог сада детского впервые, эти дети вовсе не испытывают робость, они улыбаются, здороваются со старшими, и активно берет инициативу общения в свои руки. Они говорят, что пришли в гости к детям, хотя устремлены к воспитателю и даже не смотрят в сторону детей. Вся их энергичность направлена на презентацию своей личности. Они спешат сообщить, какие у них животные, книги, какие дома красивые игрушки, какие есть игры и т. д.
В четвёртую группу выделяются дети, которые адаптировались с первого дня и посещают детский сад с большим удовольствием и по сей день.
Первыми признаками того, что ребенок адаптировался являются:

* хороший аппетит;
* спокойный сон;
* охотное общение с другими детьми;
* адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
* нормальное эмоциональное состояние.

Сколько по времени будет длиться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к детскому саду — это так же и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.
Советы родителям.

* Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются утром при расставании. Долгие прощания и уговоры с обеспокоенным выражением лица вызовут у ребёнка тревогу. Дети успокаиваются чаще всего сразу после того, как родители исчезают из поля зрения.
* Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова.
* Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
* Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы.
* Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.
* Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда.
* Ни в коем случае нельзя пугать детским садом («Вот будешь баловаться, отведу в садик, и будешь там один жить!»).
* Не обманывайте ребёнка, пообещали забрать пораньше, выполните своё обещание.
* После детского сада проводите больше времени с ребёнком, расспрашивайте, как прошёл день, что он делал в детском саду.