**Статья на тему: «Я собираюсь в детский сад»**

**(Адаптация ребенка к условиям детского сада)**

«Детство — это важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира — от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш».

                                                              В.А. Сухомлинский

Раннее детство — период интенсивного развития. Опыт, приобретенный ребенком в это время, во многом определяет его будущую взрослую жизнь. Конечно, родители, лучше, чем кто-либо, знают особенности своего ребенка. Но, приходит время, когда ему недостаточно общения только с близкими людьми: нужны новые друзья, новые впечатления, родителям надо выходить на работу и зарабатывать деньги… и ребенок идет в детский сад. Именно тогда начинается достаточно сложный период, как в жизни ребенка, так и в жизни родителей, это адаптация к детскому саду. Что означает само слово «адаптация»? Итак, адаптация — от латинского слова «приспособлять». В широком смысле — приспособление организма к новым или изменившимся условиям жизни. Детские врачи и психологи различают три степени адаптации: легкую, среднюю и тяжелую.

**Степени адаптации детей к детскому саду.**

Процесс адаптации ребёнка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребятишки скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Именно по выраженности и длительности вышеперечисленных проблем и судят об успешности адаптационного процесса.

Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей пред дошкольного возраста.

**Лёгкая адаптация**

В этом случае малыш вливается в детский коллектив за 2 — 4 недели. Подобный вариант адаптации характерен для большинства ребятишек и отличается ускоренным исчезновением негативных поведенческих реакций. Судить о том, что малыш с лёгкостью привыкает к садику, можно по следующим особенностям:

* он без слёз и истерик заходит и остаётся в групповом помещении;
* при обращении глядит в глаза педагогам;
* способен озвучить просьбу о помощи;
* первым идёт на контакт с ровесниками;
* способен занять себя на короткий промежуток времени;
* с лёгкостью подстраивается под дневной распорядок;
* адекватно реагирует на воспитательские одобрительные или неодобрительные реплики;
* рассказывает родителям, как проходили занятия в саду.

**Привыкание средней тяжести**

Сколько длится адаптационный период в детском саду в данном случае? Не менее 1,5 месяцев. При этом ребёнок частенько болеет, демонстрирует выраженные негативные реакции, однако невозможно говорить об его дезадаптации и неспособности влиться в коллектив.

При наблюдении за ребёнком можно отметить, что он:

* с трудом расстаётся с матерью, плачет немного после разлуки;
* при отвлечении забывает о расставании и включается в игру;
* общается со сверстниками и воспитателем;
* придерживается озвученных правил и распорядка;
* адекватно реагирует на замечания;
* редко становится зачинщиком конфликтных ситуаций.

**Тяжёлая адаптация**

Малыши с тяжёлым типом адаптационного процесса встречаются довольно редко, однако их легко можно обнаружить в детском коллективе. Некоторые из них проявляют открытую агрессию при посещении садика, другие же уходят в себя, демонстрируя полную отстранённость от происходящего. Продолжительность привыкания может составлять от 2 месяцев до нескольких лет. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения.

**Основные особенности ребёнка с тяжёлой степенью адаптации:**

* нежелание контактировать с ровесниками и взрослыми;
* слёзы, истерики, ступор при расставании с родителями в течение долго времени;
* отказ заходить из раздевалки в игровое помещение;
* нежелание играть, принимать пищу, ложиться в кроватку;
* агрессивность либо замкнутость;
* неадекватное реагирование на обращение к нему воспитателя (слёзы или испуг).

**Что влияет на адаптацию ребёнка?**

Итак, период адаптации малышей в детском саду всегда протекает по-разному. Но что же влияет на его успешность? К числу важнейших факторов специалисты относят возрастные характеристики, детское здоровье, степень социализации, уровень познавательного развития и пр. Нередко родители, стремясь пораньше выйти на рабочее место, отдают малыша в детский сад в два года, а то и раньше. Однако чаще всего подобный шаг не приносит особой пользы, поскольку ребёнок раннего возраста ещё не способен взаимодействовать с ровесниками.

Конечно, каждый ребёнок – яркая индивидуальность, однако, по мнению многих психологов, можно выделить оптимальный возрастной промежуток, который более всего подходит для привыкания к детскому саду – и это 3 года.

Всё дело в так называемом кризисном периоде трёх лет. Как только малыш пройдёт данный этап, у него повышается уровень самостоятельности, снижается психологическая зависимость от матери, следовательно, ему гораздо проще с ней расстаться на несколько часов.

Почему не следует спешить с отправкой ребёнка в дошкольное учреждение? В возрасте 1 — 3 лет происходит формирование детско-родительских отношений и привязанности к матери. Именно поэтому продолжительная разлука с последней вызывает у малыша нервный срыв и нарушает базовое доверие к миру.

Кроме того, нельзя не отметить и большую самостоятельность трёхлеток: они, как правило, обладают горшечным этикетом, умеют пить из чашки, отдельные ребятишки уже пытаются одеваться собственными силами. Подобные навыки существенно облегчают привыкание к саду.

**Факторы, определяющие успешность адаптации.**

Установлен ряд факторов, определяющих, насколько успешно малыш справится с предстоящими ему изменениями в привычном образе жизни. Эти факторы связаны и с физическим, и с психологическим состоянием ребенка, они тесно переплетены и взаимно обусловлены.

**Первый фактор**-это состояние здоровья и уровень развития ребенка. Здоровый, развитый по возрасту малыш обладает большими возможностями к адаптации, он лучше справляется с трудностями. Отсутствие правильного режима, достаточного сна приводит к хроническому переутомлению, истощению нервной системы. Такой ребенок хуже справляется с трудностями адаптационного периода, у него возникает стрессовое состояние и, как следствие, — заболевание.

**Вторым фактор -** это возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение. В исследованиях Аксариной Н. М., Жуковой Н. П. отмечено, что наиболее трудно приспосабливаются к новым условиям дети от 9–10 месяцев до 2-х лет. В этом возрасте начинают формироваться устойчивые привычки, и возможности их перестройки еще нет. После двух лет изменяется подвижность нервных процессов, дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, они хорошо понимают речь взрослого, малыша легче успокоить, уже есть опыт общения с разными людьми. Поэтому для ребенка старше двух лет, процесс адаптации проходит легче, по сравнению с детьми более младшего возраста.

**Третий фактор** - это степень сформированной у ребенка предметной деятельности и умения общаться с окружающими. В раннем возрасте на смену ситуативно-личностному общению приходит ситуативно-деловое, в центре которого — овладение ребенком совместно со взрослыми миром предметов, назначение которых сам малыш открыть не в состоянии. Взрослый становится для него образцом для подражания, человеком, который может оценить его действия, прийти на помощь.
Говоря об адаптации ребенка к детскому саду, нельзя забывать, что без совместной работы родителей и воспитателей здесь не обойтись. Вот некоторые рекомендации для родителей, которые помогут облегчить процесс адаптации ребенка к условиям детского сада.

**Рекомендации для родителей детей поступающих в детский сад.**

Родители обязательно должны подготовить и  себя и малыша к поступлению в детский сад. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прогулки, прием пищи), максимально приближенный к режиму ДОУ. Родители должны рассказывать ребенку о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему они хотят его туда повести (там хорошо, интересно, там много других детей, игрушек с которыми можно играть и т.д.). Так же дома можно поиграть в игру «Детский сад», обыграть ситуации, которые могут возникнуть в детском саду.

Каждый раз, после прихода из детского сада, родителям необходимо интересоваться у ребенка о том, как прошел его день, чем он занимался, что было интересного. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Воспитатель должен предупредить родителей об особенностях адаптации детей к новым условиям и попросить их обязательно рассказывать о том, как ведет себя ребенок дома. Если ребенка заранее приучили к режиму дня, который ждет его в детском саду, если он умеет проситься в туалет, умеет сам держать ложку,  играть с игрушками, интересуется ими, способен хотя бы к кратковременному контакту с другими детьми, доверяет воспитателям, то большинство проблем, связанных с адаптационным периодом можно будет избежать.

Дети раннего возраста характеризуются повышенной эмоциональностью. Эмоциональное состояние ребенка оказывает особое  влияние на скорость и тяжесть адаптационного процесса. Поэтому с первых дней пребывания ребенка в ДОУ необходимо обеспечить для него психологический и физический комфорт, что поможет смягчить неприятные моменты, возникающие  в процессе перехода от домашнего образа жизни к общественному.

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания в дошкольном учреждении зависят от индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста ведут себя по-разному: одни в первый день плачут, не хотят  есть, отказываются от игрушек, не идут на контакт с  детьми и  взрослыми,  но уже через несколько дней с интересом следят за игрой детей, хорошо едят и спокойно ложатся спать. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, выполняют все указания воспитателей, а на другой день с плачем расстаются с мамой, плохо едят в последующие дни, не принимают участия в игре, проявляют отрицательные эмоции в общении.  Большинство детей реагируют на детский сад плачем.  Одни легко идут утром, но плачут вечером дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, но перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Совместными усилиями воспитатели и родители должны организовать жизнь ребенка так, чтобы адаптация к дошкольному учреждению прошла наиболее безболезненно, чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к дошкольному учреждению, навыки общения с взрослыми и детьми, что необходимо для дальнейшей жизни в обществе.

**Объективными показателями адаптационного периода являются:**

* глубокий, спокойный сон,
* хороший аппетит,
* эмоционально-уравновешенное состояние,
* активное поведение,
* полное восстановление имеющихся навыков,
* прибавка в весе, соответствующая возрасту