**Адаптация в детском саду.**

Поступления малыша в детский сад- это первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям даётся легко и просто.

Наша задача, чтобы период адаптации прошёл для ребёнка безболезненно. Для этого между нами, должны установится дружеские, партнёрские отношения. Каждому ребёнку рано или поздно приходится социализироваться, т е, становится способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап.

**Что представляет собой период адаптации.**

Адаптационный период – это время, за которое организм привыкает к новым условиям. Детский сад для детей является как раз таким местом. И первое его посещение запланировано в возрасте 2−3 лет.

Пока один из родителей держит малыша за руку, он чувствует себя в безопасности и уверенно идет в незнакомое место. Но стоит взрослому уйти, у ребенка начинается паника. Чтоб привыкнуть к незнакомой обстановке, требуется время. У детей длительность адаптационного периода может различаться, что зависит от многих факторов.

На заметку! Адаптационный процесс кардинально меняет жизнь ребенка, поэтому часто он сопровождается нарушениями в поведении, капризностью, раздражительностью.

**Проблема.**

Если взрослому период адаптации может показаться обычным делом, для ребенка – это настоящий стресс. В результате него может развиться следующее:

нарушение сна – малыш засыпает и просыпается со слезами посреди ночи;

снижение аппетита – ребенок начинает меньше есть, а иногда и вовсе отказывается от пищи;

уменьшение интереса к окружающему миру – дети в период адаптации не интересуются новыми игрушками и прочим;

регрессия психологических способностей – если раньше малыш умел самостоятельно кушать и одеваться, то в адаптационный период может временно утратить данные навыки;

апатия или, наоборот, агрессия – спокойные дети становятся агрессивными, а активные успокаиваются;

снижение иммунитета – замечено, что в период адаптации малыши часто болеют.

Адаптация к детскому саду – сложный процесс для ребенка, и то, насколько быстро он привыкнет к новым условиям, зависит не только от воспитателей, но и от самих родителей.

**Виды.**

Адаптационный процесс неизбежен при зачислении ребенка в детский сад. В зависимости от склада характера, малыш приспосабливается к новой обстановке одним из доступных способов. Адаптация бывает трех видов:

творческий стиль – детсадовец меняет среду под себя, предпринимая для этого активнее действия;

конформный стиль – приспосабливается к новой среде, меняя свои привычки;

стиль избегания – пытается уйти от проблемы, не желая меняться и менять окружение под себя.

Последний вид адаптации является самым сложным. Наиболее эффективный – творческий стиль адаптации.

**Степени адаптации.**

Длительность и выраженность признаков, характерных для периода адаптации в ДОУ, указывает на успешность процесса привыкания крохи. С точки зрения психологии, различают несколько степеней адаптации:

легкая – детсадовец быстро вливается в коллектив и уже спустя 2 недели спокойно посещает дошкольное учреждение, не устраивая истерики при расставании с родителями;

средняя – первое время по утрам ребенок плачет, отказывается идти в сад, часто болеет, но через 1,5 месяца подобные признаки бесследно исчезают;

тяжелая – встречается редко, малыш становится агрессивным, не идет на контакт с воспитателями и другими воспитанниками детского сада, период адаптации продолжается более 2 месяцев.

Определить легкую степень адаптации к детскому саду можно по следующим признакам:

ребенок остается в группе без истерик и относится к уходу родителей спокойно;

свободно общается с педагогами, глядя им в глаза;

способен попросить о помощи, когда она ему понадобится;

без проблем играет с ровесниками;

легко меняет свой привычный распорядок дня на детсадовский;

не расстраивается, если воспитатель делает замечания;

активно рассказывает родителям о своем дне, прошедшем в детском саду.

При средней степени адаптации наблюдаются следующие признаки:

трудно расстается с родителями перед заходом в группу и немного плачет после их ухода, а потом отвлекается на игру;

нормально общается с детьми и воспитателями;

соблюдает распорядок дня, установленный в детском саду;

не агрессивен, не провоцирует сверстников на конфликты.

По мнению психологов, трехлетке проще привыкнуть к детскому саду, чем ребенку 2 лет, поскольку по достижении этого возраста возникает потребность в общении сверстниками.

При тяжелой степени адаптации у ребенка наблюдаются выраженные симптомы агрессии, раздражительности. Он ежедневно устраивает истерики, которые усиливаются у входа в детский сад. В редких случаях малышу так и не удается привыкнуть к новой обстановке.

**Как облегчить адаптационный период**

Оставляя двухлетнего или трехлетнего кроху первый раз в детском саду, родители беспокоятся не меньше своего чада. И это нормальная реакция, поскольку он остается с чужими людьми, хотя совсем недавно был под присмотром родных. Ухудшает ситуацию бурная истерика самого воспитанника, которая доставляет еще больше переживаний.

Что родителям делать с «трудными» детьми, как облегчить адаптацию ребенка к детскому саду? Помогут следующие рекомендации:

* сохранять спокойствие – известно, что спокойствие матери передается ребенку, поэтому не стоит показывать беспокойство, даже если оно присутствует;
* не оттягивать момент расставания – как бы ни было страшно впервые отдавать своего кроху в чужие руки, этот момент все равно настанет;
* увеличивать время пребывания малыша в детском саду постепенно − сначала оставить его на пару часов, потом – до обеда, а через пару недель – на целый день;
* посещение детского сада при условии хорошего самочувствия должно быть регулярным;
* облегчить расставание поможет «ритуал прощания», который легко придумать самостоятельно – например, поцелуй в щеку и махание рукой;
* перед уходом всегда нужно говорить малышу, когда за ним придут – для понимания точного времени на часах кроха еще не дорос, поэтому уточняющими данными служат «после обеда», «после сна», «во время прогулки» и прочее;
* справиться с грустью ребенку поможет «оберег», в роли которого может выступать любимая игрушка или другая дорогая сердцу вещь, ее нужно дать с собой в детский сад;
* придумать мотивацию для посещения ДОУ – посмотреть, как кормят рыбок, или любимая игрушка заскучала;
* не обсуждать воспитателей в присутствии ребенка, а также любые негативные моменты, связанные с детским садом;
* если кроха слишком привязан к матери, в садик его лучше отводить отцу, бабушке или другим родственникам, с которыми расставаться легче.
* Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить его ослабленную нервную систему.
* Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратите походы в общественные заведения, в гости. Намного сократите просмотр телевизионных передач.
* Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
* Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе. Посоветуйтесь с воспитателями, они подскажут, как лучше одевать ребенка.
* Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
* Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
* При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.
* При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Например, старайтесь первое время одевать его в знакомую одежду, дать с собой в садик любимую игрушку. Если ребенок сильно скучает, облегчить его состояние сможет фотография мамы в шкафчике для одежды или под подушкой его кроватки, тому же самому может послужить какая-то небольшая вещь мамы, например: ее шарфик или платочек.

Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду: новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это еще не значит, что его адаптация проходит тяжело. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму.

Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству.

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу. Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду.

Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны. И, скорее всего, стресса, связанного с поступлением в детский сад, удастся избежать.

Руководствуясь этими нехитрыми правилами, можно существенно облегчить крохе привыкание к новой обстановке.