**Адаптация! Как с ней справиться?**

**Представьте себе мир маленького ребёнка. Любимые мама и папа, знакомые игрушки, тёплая кроватка, привычные обстановка и режим дня.**

**И вдруг в один день всё меняется. Мама отводит его в незнакомое место и оставляет с чужой тётей. В этом месте всё чужое – и игрушки, и кроватка, и еда не такая, как дома. А главное – там много незнакомых детей, которые часто плачут, а некоторые могут даже и обидеть.**

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации.

Что такое адаптация? ***Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.***

Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. Адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей проходит легко и быстро. 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;
* изменения характера стула;
* нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, малыш может вернуться к соске, его речь затормаживается и др.)

Адаптация к детскому саду — длительный и многоступенчатый процесс.

Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую:

* до 1 месяца – лёгкая адаптация;
* до 2 месяцев – адаптация средней тяжести;
* от 2 до 6 месяцев – тяжёлая адаптация.

**Лёгкая степень**

Ребёнок с лёгкой степенью адаптируется в среднем 2-4 недели. Для лёгкой степени адаптации будут характерны следующие показатели:

1. Сон: ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.
2. Аппетит: хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.
3. Эмоциональное состояние: ровное, спокойное.
4. Поведение: без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.
5. Общение со взрослыми и сверстниками: идёт на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками.

Даже при лёгкой степени адаптации у ребёнка первое время могут наблюдаться нарушения сна и аппетита.

**Средняя степень**

Средняя степень адаптации длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов.

Об адаптации средней степени тяжести можно судить по следующим критериям:

1. Сон: ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.
2. Аппетит: может отказываться от некоторых блюд, ест мало.
3. Эмоциональное состояние: часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.
4. Поведение: с трудом расстаётся с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.
5. Общение со взрослыми и сверстниками: интереса к общению не проявляет, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придёт мама.

**Тяжёлая степень**

Ребёнок с тяжёлой степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может и не привыкнуть вовсе.

О том, что ребёнку нелегко даётся адаптация к детскому саду, можно судить по следующим показателям:

1. Сон: ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.
2. Аппетит: пониженный, может отказываться от приёма пищи.
3. Эмоциональное состояние: подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.
4. Поведение: после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.
5. Общение со взрослыми и сверстниками: на контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым.

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. **Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о Вашем ребенке, рассказывайте больше.**

Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребенка, но во многом и от Вас. В Ваших силах помочь ребенку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более безболезненно.

***Для этого Вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации:***

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».
2. Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи).
3. Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.
4. Постарайтесь ограничить нагрузку на нервную систему ребенка — свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг.
5. Соблюдайте режим дня!
6. Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!
7. Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.
8. Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху — телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться. Ни в коем случае не ругайте его за то, что он снова «впал в детство», стал хуже себя вести — отнеситесь к этому с пониманием.
9. Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка).
10. Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству.
11. Настраивайте себя на успешную адаптацию ребенка в детском саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами детского сада!
12. Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!
13. Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели адаптации в детском саду стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день. Время пребывания ребенка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.

**Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом!**

**Желаем вам успехов в подготовке ребенка к важному событию в его жизни!**

**У вас все получится!**