**Адаптация ребенка к детскому саду**

Детский сад – это учреждение со своим строгим распорядком, занятиями, прогулками, играми и режимными моментами. Это новые для малыша взрослые и коллектив детей, новые условия и требования.

**Адаптация** – это приспособительная реакция организма к новой среде, новым условиям жизни и новому окружению.

Ребенок сталкивается с рядом изменений:

* рядом с ним не находятся постоянно мама, папа или другие близкие люди;
* ему приходится быть рядом с другими детьми;
* нужно слушаться воспитателя, чужих взрослых;
* от него требуют соблюдать распорядок дня детского сада;
* личностное общение воспитателя с ним недолгое, воспитатели общаются одновременно со всей группой ребят.

Все это приводит к внезапному стрессу у малыша. Он пытается протестовать или приспосабливаться к изменившимся условиям.

**Степени адаптации**

Даже при хорошей адаптации у ребенка может быть снижен аппетит, из-за повышенной настороженности он долго не может заснуть, а заснув, спит тревожно и недолго.

Ребенок может не выполнять привычных для него действий. Важно понимать, что психический и физиологический стресс – это нормальная реакция адаптирующегося организма.

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три степени приспособления ребенка к детскому саду: легкую (1-16 дней), среднюю (16-32 дня) и тяжелую (32-64 дня).

* **При легкой адаптации** поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. У дошкольника преобладает радостное или устойчивое спокойное эмоциональное состояние, он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами. Ребенок быстро привыкает к новым условиям: новому помещению, общению с группой сверстников, незнакомыми взрослыми. Речь при этом может быть немного заторможена, но малыш откликается и выполняет указания педагога.
* **При средней адаптации** сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней. На протяжении целого месяца эмоциональное состояние ребенка может быть неустойчивым. В течение дня для малыша характерна плаксивость: плач, крик при расставании и встрече с родителями и близкими людьми. Отношение к сверстникам, как правило, безразличное. Речевая активность замедляется. Проявляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. При эмоциональной поддержке взрослого ребенок, проявляя познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой обстановке.
* **О тяжелой адаптации** свидетельствует плохой (короткий, беспокойный) сон ребенка: он может вскрикивать, плакать во сне или просыпаться со слезами. Наблюдается снижение аппетита, возможен стойкий отказ от еды. Возможны такие невротические реакции, как рвота, энурез, тики, бесконтрольный стул, заикание, пристрастие к личным вещам, страхи, неуправляемость в поведении, истерики. Дошкольник может пребывать в активном эмоциональном состоянии, для которого характерны плач, негодующий крик, агрессивно-разрушительное поведение, или, напротив, он может быть пассивным, подавленным, напряженным, избегать общения со сверстниками, сторониться и отказываться от участия в какой-либо деятельности. Тяжелая адаптация приводит к длительным заболеваниям, осложнениям, в том числе к замедлению роста и прибавке в весе. Может возникнуть задержка речевого развития.

**Факторы, влияющие на адаптационный период**

* Возраст ребенка. После 2 лет дети значительно легче приспосабливаются к новым условиям жизни.
* Состояние здоровья и уровень развития ребенка (здоровый, хорошо развитый ребенок значительно легче переносит трудности социальной адаптации).
* Индивидуальные особенности ребенка (в значительной степени поведение ребенка зависит от типа нервной системы).
* Уровень тренированности адаптационных механизмов (дети, которые до детского сада неоднократно находились в разных условиях жизни, легче привыкают к детскому саду).
* Опыт общения со взрослыми и сверстниками (умение положительно относиться к требованиям взрослых и адекватно общаться с другими детьми.
* Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.
* Сформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
* Готовность родителей к пребыванию ребенка в дошкольном учреждении.

**Этапы адаптации**

Адаптация – процесс сложный, состоящий из нескольких этапов. На протяжении каждого из периодов есть своя интенсивность негативных реакций малыша:

1. **Острый период.** Ребенок возбужден, он нервничает, капризничает, плачет, могут быть истерики. На этом этапе стресс приводит к снижению иммунитета малыша.
2. **Умеренно острый период.** Негативные реакции уже не так ярко выражены, ребенок начинает приспосабливаться к переменам. Возбуждение снижается, улучшается аппетит, сон, эмоциональное состояние малыша.
3. **Компенсированный период.** Состояние малыша стабилизируется. Он вливается в коллектив, восстанавливаются его привычные реакции. Появляются новые навыки самостоятельности.

**Как подготовить ребенка к детскому саду, чтобы адаптация к учреждению прошла насколько это возможно безболезненно:**

* **Развивайте навыки самообслуживания ребенка**. Может ли ваш малыш самостоятельно одеваться/раздеваться, обуваться, мыть руки, кушать, просится ли в туалет? Приучайте ребенка самостоятельно выполнять простые действия самообслуживания, не торопите, подбадривайте. Подберите для детского сада не тесную одежду, которую малыш сможет надевать и снимать самостоятельно, обувь на липучке. Пуговицы – камень преткновения современных дошкольников, большинство не умеют их застегивать и расстегивать, поэтому шорты и штаны лучше выбирать на резинке, а рубашки приберечь для утренников.
* **Приучайте ребенка какое-то время находиться без родителей под присмотром близких родственников или людей, которым вы доверяете**. Это важный опыт для малыша. Знать, что мама ненадолго ушла, но обязательно вернется. Мама не может быть все время в доступе, она может уходить, но всегда возвращается.
* **Поиграйте с малышом в детский сад**, расскажите о том, кто такой воспитатель, во что можно поиграть с другими детками. Желательно играть в эту игру регулярно, чтобы распорядок дня в детском саду стал для малыша привычным.
* **Читайте ребенку сказки о том, как котенок (медвежонок, зайчонок и др.) пошел в детский сад.** Или можно придумать собственную сказку с учетом индивидуальных особенностей ребенка.
* **Развивайте у ребенка навыки общения со сверстниками**. На детских площадках, в песочницах учите малыша ждать своей очереди, знакомиться, называть свое имя, делиться и договариваться. Это важный социальный опыт, который поможет вашему ребенку наладить отношения со сверстниками, избежать множества споров и конфликтов, не чувствовать себя одиноким.
* **Накануне поступления в детский сад сходите с малышом туда на экскурсию**, посмотрите, чем заняты дети, как с ними взаимодействует воспитатель. Рассказывайте, показывайте, искренне интересуйтесь мнением вашего малыша, отвечайте на его вопросы.
* **Познакомьтесь с детским садом и выделите те моменты, которые соответствуют интересам ребенка.** Например, ваш малыш любит играть с детьми или хочет, чтобы его уже воспринимали взрослым. Это может стать аргументом для посещения детского сада. Но очень важно, чтобы родители не заменяли истинные интересы ребенка своим видением, что должно быть интересно ребенку.
* **Работайте с вашим психологическим настроем**. Частая причина детских слез – психологическая неготовность мамы расстаться с ребенком, переживание (часто бессознательное), что в детском саду ему будет плохо. Малыш четко считывает вашу реакцию и напряжение, даже если вы ничего не проговариваете. А если мама испытывает тревогу, значит оставаться здесь ребенку страшно и небезопасно. Детский сад – второй дом дошкольника, здесь бережно и заботливо относятся к каждому ребенку – при таком подходе родителей малышу будет легче адаптироваться.
* **Создайте ритуалы в общении с ребенком, поддерживайте их.** Однообразие, известный ход событий очень успокаивают. Найдите со своим малышом свои ритуалы: как вы прощаетесь, обнимаете, целуете, что говорите. Как вы встречаетесь, что говорите и что делаете при встрече.
* **Расставаясь с ребенком, обязательно говорите ему правду**. Скажите, что вы вернетесь после прогулки (после обеда, после сна) и выполняйте свое обещание. Не говорите, что вы отойдете на 5 минут, а потом вернетесь, ведь ваш малыш будет вас ждать целый день, переживая, куда пропала мама. Ни в коем случае не убегайте, пока ребенок отвлекся на игру со сверстниками, иначе, обнаружив ваше исчезновение, он будет биться в истерике, а в дальнейшем перестанет вам доверять. Некоторые родители считают, что лучше схитрить, быстренько убежать, чтобы избежать детских слез, но в действительности это наносит ребенку психологическую травму. Самый дорогой и близкий взрослый, которому он доверял, вдруг исчезает из поля зрения и не возвращается в течение длительного времени. Как бы вы себя чувствовали на месте этого малыша?
* **Поддерживайте ребенка.** Жалейте его, поймите, как ему нелегко в этот период. Уделяйте ему больше внимания и ласки, и не перегружайте дополнительными занятиями, кружками и прочими развивающими занятиями.
* **В период адаптации не перегружайте малыша новыми занятиями и кружками.** Детская психика не выдерживает обилия новых впечатлений и требований, что может приводить к повышенной тревожности, замкнутости или к истерикам.
* Помните: **чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем легче ему будет их принять**.

Говорите ребенку о том, как сильно вы его любите и что обязательно заберете его из детского сада вечером. Будьте терпеливы и настойчивы, выстраивайте доверительные отношения, и ваш ребенок будет вам благодарен.

Легкой адаптации вашим малышам к детскому саду!