С приходом в детский сад или другое дошкольное учреждение у ребенка начинается новый этап в его жизни. Ведь воспитание в коллективе вырабатывает у малыша позитивные социальные стереотипы поведения – самостоятельность, внимание к окружающим, готовность помочь другому, а также способность находиться в группе детей.
 Психолог Е.Смирнова пишет: «Ребенку нужно общество сверстников, других детей. Возможно, такое утверждение покажется странным: ведь дети раннего возраста еще не умеют играть вместе — только рядом. Но они склонны к подражанию и способны заражать друг друга тем или иным состоянием: не только плачем или испугом, но и радостью, смехом, веселой беготней — и получают от этого несказанное удовольствие».
 Дети часто тяжело привыкают к детскому саду, они попадают в новую среду, к незнакомым людям, поэтому часто адаптация сопровождается нервными и эмоциональными расстройствами.

 Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

 «Адаптация является активным процессом, приводящим либо к позитивным результатам, либо к негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды). Каждый ребенок привыкает по-своему.
 Однако в процессе адаптации можно отметить некоторые закономерности.
 Во-первых, до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к ДОУ, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.
 Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в ДОУ. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к ДОУ. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

 Анализ показывает, что уже в раннем возрасте (второй-третий годы жизни) наибольшее значение в период адаптации имеет уровень социализации, в частности, наличие или отсутствие общения ребенка со сверстниками. Немаловажную роль играет формирование таких черт личности, как инициативность, самостоятельность, умение решать «проблемы» в игре.
 Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней. Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко – у них нет сильной сформированной привязанности к матери.
 Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем легче будут складываться его отношения с коллективом в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками. Чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. Но, с другой стороны отсутствие эмоциональной связи с матерью может пагубно отразиться на дальнейшем развитии ребенка.
 К процессу адаптации ребенка может также добавиться **кризис трех лет**. Это период, когда малыш впервые ощущает себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А взрослые, этого не видят или, по крайней мере, не желают видеть, потому что проще, чтобы было все, как раньше. Поэтому малыш весь на пределе, отстаивая перед нами свою личность, и психика его становится ранимее, чем прежде, к воздействию различных обстоятельств окружающей среды, что негативно сказывается на адаптации, о чем свидетельствуют видимые изменения в обычном поведении ребенка.
 В три года малышу обычно уже нравиться контактировать с людьми. Он даже может сам выбирать повод для контакта. Однако в первые дни нахождения в дошкольном учреждении у некоторых малышей утрачивается и это свойство. Такие дети замкнуты и нелюдимы, все время проводящие лишь в «гордом одиночестве».
 Затем на смену этой «гордой бесконтактности» приходит «компромиссная контактность», означающая то, что ребенок сам стал проявлять инициативу для вступления в контакт со взрослыми людьми.

 Однако эта инициатива мнима. Она нужна ребенку только лишь как выход из сложившегося положения и не направлена на улучшение общения со сверстниками. В такой момент малыш обычно, плача, подбегает к воспитательнице, хватает ее за руку, пытается тянуть к входной двери и молит, чтобы она отвела его домой. Как только малыш сумеет, наконец, наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль — и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у ребенка.
 Впервые придя в детский сад, малыш нередко не интересуется игрушками и не желает интересоваться ими. Ему не хочется знакомиться со сверстниками и понять, что происходит рядом с ним. Его познавательная деятельность заторможена.

 Но, как только проснется интерес к новому, активность стресса станет минимальной и в скором времени исчезнет насовсем.
 Под прессом стресса ребенок обычно изменяется настолько, что может забыть почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как будто бы младенца. Он «не умеет» одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Забывает, когда надо говорить спасибо. Однако же по мере адаптации ребенка к условиям организованного коллектива, он «вспоминает» забытые им навыки, параллельно легко усваивая новые.
 У некоторых малышей на фоне стресса при тяжелой степени адаптации меняется и речь. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре употребляя младенческие или облегченные слова. Предложения становятся односложными. При легкой степени адаптации – речь или же не изменяется совсем либо незначительные. Однако в любом случае в это время затруднено необходимое для возраста ребенка пополнение его активного словарного запаса.
 Во время адаптационного процесса все приобретённые навыки довольно редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен.
 Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час бывает малыш вскакивает на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать. Но в первое время этот сон беспокойный, прерывается всхлипыванием или внезапным пробуждением.

 И только лишь когда ребенок адаптируется к саду, он, в самом деле, сможет тихо провести свой тихий час и спать спокойно.
 Чем менее благоприятно адаптируется ребенок, тем хуже его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку. Гораздо реже малыш впадает вдруг в другую крайность и ест очень много. Нормализация пониженного или же повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о том, что отрицательные сдвиги адаптационного процесса пошли на убыль, и в скором времени нормализуются и все другие показатели описанного выше эмоционального портрета. На фоне стресса Ваш ребенок может похудеть но, адаптировавшись, он легко и быстро не только восстановит свой первоначальный вес, но и начнет в дальнейшем поправляться.
 Выделено **три фазы адаптационного процесса**.
 Первоначальная **острая фаза**, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц).
 Последующая **подострая фаза** характеризуется адекватным поведением ребенка, когда все отрицательные проявления уменьшаются (длится 3—5 месяцев).
 **Фаза компенсации** характеризуется ускорением темпов развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку развития.

 По результатам прохождения острой фазы адаптационного периода различают **три степени тяжести:**• легкая адаптация — сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;
• адаптация средней тяжести — сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;
• тяжелая адаптация длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма. При этом типе адаптации процесс затягивается на длительное время, ребенок приспосабливается к коллективу месяцами. Поэтому детей с тяжелой адаптацией, которую могут спрогнозировать у ребенка еще в детской поликлинике, желательно отдавать в сад не в три года, а по возможности позже, по мере совершенствования адаптационных механизмов.
 По тому, как дети приспосабливаются к садику, какова степень тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода, их можно разделить на **три основные группы**.
 **Первая группа** - дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант. Но постепенно все может уладиться, и это во многом зависит от обстановки дома.
 Во **вторую группу** попадают дети без нервных расстройств - они в детском саду «всего лишь» начинают часто болеть. Ведь происходит «обмен» всевозможными инфекциями. Подобную «прививку» могут выдержать далеко не все дети - у многих начинаются ОРЗ и прочие неприятности.
 Наконец, почти половина детей составляет самую **благополучную группу** - они посещают садик без особых проблем, более или менее с желанием. Если прошло больше месяца, а ребенок не привык к детскому саду, то надо задуматься и приглядеться, что его беспокоит, отчего он такой капризный и раздражительный.
 Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и **общие черты.**
 Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.
 Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка и начинает его еще больше подстегивать, то ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.
 Дети второй и третьей групп здоровья хуже адаптируются к новым условиям жизни, чем здоровые дети, имеющие первую группу здоровья. В связи с этим необходимо учитывать, какими заболеваниями болел ребенок до поступления в детский сад, как часто и долго длились эти заболевания.
 Важным показателем, позволяющим сделать правильный прогноз, является характер и степень тяжести адаптации ребенка в прошлом во время каких-либо других перемен в жизни ребенка.
 Для правильного построения прогноза следует учитывать, имеются ли у родителей алкогольная зависимость, наследственные заболевания, были ли токсикозы беременности у матери, родовая травма у ребенка, заболевания периода новорожденности и первых трех месяцев жизни.
 При изучении социальных факторов следует учитывать условия быта ребенка, состав его семьи — полная, неполная, многодетная и так далее, а также особенности воспитательных воздействий: стиль и характер общения с ребенком, соблюдение режима дня и кормления, организация бодрствования, то есть основные моменты, от которых зависит развитие функциональной активности мозга ребенка. Ведь хорошо известно, что наиболее тяжело адаптируются дети с неблагополучным биологическим и социальным фоном.
 Для выявления всех факторов риска и построения правильного прогноза дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении при зачислении обычно проводят анкетирование родителей, а также беседуют с ними об их ребенке.
 Данные сведения могут помочь медико-педагогическому коллективу правильно организовать жизнедеятельность ребенка в группе детского сада, найти индивидуальный подход к нему.
 В процессе адаптации педагогом решаются следующие **задачи**: установить с ребенком такие отношения, чтобы воспитатель стал для него близким человеком, помочь ребенку привыкнуть к новой для него обстановке и уметь ориентироваться в ней, помочь ребенку установить правильные взаимоотношения со сверстниками, формирование благоприятной эмоциональной среды и **благополучной адаптации** детей.
 **Показателями этого являются:**
Ребенок охотно идет от матери к воспитателю;
Улыбается, радуется, когда видит воспитателя;
Успокаивается от общения с воспитателем;
Ребенок обращается за помощью к воспитателю.
 **Показатели того, что цель достигнута:**
Ребенок знает расположение и назначение комнат;
знает, где находятся предметы для его личного пользования: кровать, полотенце, салфетка, верхняя одежда и т. д.
ребенок легко подчиняется режиму;
сохраняет хорошее настроение не только около взрослого, но и играя самостоятельно;
ребенок охотно играет с детьми;
спокойно относится к тому, что во время кормления, одевания, умывания его обслуживают не первым;
ребенок спокойно относится к тому. что игрушками играет не только он, но и другие дети
 Таким образом, можно сделать вывод, что адаптация как приспособление организма ребенка к новой обстановке в детском образовательном учреждении, приводит к позитивным либо к негативным (стресс) последствиям.
 Адаптация ребенка к новым для него условиям среды – тяжелый и болезненный процесс. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в детском организме. Стресс, возникающий в это время у ребенка, превращает на время малыша в другого человека, разрушает его защитные барьеры, изменяет ряд важных физиологических реакций, необходимых для поддержки состояния здоровья. При этом снижается сопротивляемость ребенка к болезням. А при болезни произойдет срыв адаптации, а после срыва ему придется адаптироваться заново. И вновь появятся все вышеперечисленные отклонения в обычном поведении ребенка.

 По степени тяжести прохождения выделяют **три вида адаптации**: легкая адаптация, адаптация средней тяжести и тяжелая адаптация. Степень тяжести зависит от различных факторов. Поэтому необходимо, чтобы в процессе адаптации ребенка к дошкольному учреждению совместные усилия родителей, педагогов, врача-педиатра были совместны.
 **Признаки** стрессового состояния малыша при адаптации могут проявляться:
— в трудностях засыпания и беспокойном сне;
— в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
— в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
— в рассеянности, невнимательности;
— в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним;
— в проявлении упрямства;
— он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно без разбора ест, заглатывая при этом пищу либо, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита;
— в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия);
— в игре с половыми органами;
— в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
— в снижении массы тела или, напротив, начинающих проявляться симптомах ожирения;
— в повышенной тревожности;
— в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.
 Итак: всё это обычно свойственно ребенку с тяжелой или неблагоприятной адаптацией к детскому саду. Очень часто такая адаптация приводит к неврозам, которые уже вылечить намного сложнее.
 От успешности деятельности педагога в этом направлении зависит дальнейшая жизнь ребенка, и не только в детском саду. Отрицательный опыт адаптации может сыграть негативную роль и в первом классе школы.
 Таким образом, создание психологически благоприятной атмосферы в группе является одной из основных составляющих **успешной адаптации** малышей к детскому саду:
постепенное увеличение времени пребывания в детском саду;
соучастие воспитателя;
создание благоприятной атмосферы (развешивание фото родителей (виртуальное присутствие родителей, игрушечные телефонные звонки);
красочное оформление группы.
 Таким образом, задачей воспитателя является создание эмоционально-комфортных условий в группе. Это залог успешности решения всего комплекса образовательных задач, формирования эмоциональной сферы детей и благополучной адаптации детей.
 Как снять эту стрессовую ситуацию и помочь ребенку?
 **Прежде всего, родители должны подготовить ребенка к поступлению в детский сад.**
 Как надо это делать?
Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок не слушая, слушает.
Готовьте вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно потому, что он уже большой.
Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.
Учите ребенка дома всем необходимым навыкам сомообслуживания.
Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.
Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.
Не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание. Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
 **Как надо родителям вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать детский сад:**Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.
Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.
Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы.
В присутствии ребенка не говорите плохо о детском саде, не обсуждайте связанные с ним проблемы.
«Не наказывайте» ребенка детским садом, в числе последних забирая его домой.
Не мешайте его контактам с детьми, оставаясь в группе наблюдателем: значимый взрослый порождает у ребёнка ситуацию двойственности.
Наказывайте за детские капризы! Обратите внимание: ребенок капризен и своеволен лишь тогда, когда ему действительно ничто не угрожает. Балуясь, он испытывает и себя, и мир на прочность, он определяет до каких допустимых границ могут простираться его действия в этом мире.

 Как примут ребенка в детском коллективе? Какие отношения сложатся у него с воспитателем? Насколько быстро он привыкнет, адаптируется к новой среде? Такие вопросы волнуют родителей.
 Такие проблемы встают не только перед родителями, но и перед воспитателем, принимающим в свою группу «новичков».