***Все про адаптацию ребенка в детском саду.***

Давайте поговорим о том, что же такое адаптация , и как она происходит.

Адаптация- это приспособление организма к новой обстановке, а детский сад для малыша новое явление. С неизвестным пространством и окружением, и конечно с новыми отношениями. Надо отметить, что адаптация у каждого ребенка проходит индивидуально. Это зависит от индивидуальных, психофизических и личностных особенностей развития малыша.

Дети 2-3 лет не испытывают большой потребности в общения со сверстниками, т.к. эта потребность у них пока ещё не сформирована. В этом возрасте, партнером в детских играх является взрослый, он так же выступает как образец для подражания и удовлетворяет потребности ребенка в внимании и сотрудничестве. Поэтому такие малыши не могут сразу адаптироваться к детскому саду. Малыш очень сильно привязан к матери и её исчезновение вызывает бурный протест. Дети 2-3лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми. Не редко такая боязнь новых людей приводит к тому, что ребенок становится возбудимым, ранимым, плаксивым и т д. Ребенок испытывает стресс и это является источником защитной силы организма.

Дети с 3- 5 лет более, уязвимы в плане адаптации, так как в этот период своей жизни они сильно привязаны к матери, и поэтому болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей ( например дети до 1 года) адаптация происходит легко - у них ещё нет сформированной привязанности к матери. Поэтому эти дети не испытывают страхов перед незнакомыми людьми и к незнакомой обстановке. Психологи указываю на то, чем раньше малыша отдадут в детский сад , то первичный эмоциональный контакт такого ребенка будет установлен не с мамой, а со своими сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитие эмоциональной сферы- в дальнейшем такой ребенок может не испытывать глубокого чувства любви, привязанности и сострадания.

Если адаптация к яслям и детскому саду не прошла в течение 1года, то значит, родителям надо обратиться к специалистам.

По наблюдениям психологов средний период адаптации составит:

в яслях 7-10 дней;

в детском саду:

в 3 года 2-3 недель;

в среднем и дошкольном возрасте – 1 месяц.

Можно выделить три вида адаптации:

1. **Легкая** - ребенок вливается в новый коллектив без болезненно, ему комфортно он не устраивает скандалов по дороге в детский сад. Надо отметить, что такие дети болеют редко, но и у таких детей могут быть « срывы».
2. **Средняя** - ребенок болеет более- менее, терпимо переносит поход в

детский сад, может периодически капризничать , но его капризы не надолго.

3. **Тяжелая** – такая адаптация малыша может длиться месяцами. У малыша наблюдаются резкие перепады настроения, ухудшается аппетит, а иного малыш полностью отказывается от приема еды. Такие детки часто и долго болеют. Если родители пустят эту ситуацию на самотек- это может перерасти к серьезным нервным заболеваниям и расстройствам.

А теперь поговорим о том, что должны сделать родители ещё до поступления его малыша в дошкольное учреждение.

1. Готовить малыша к общению с другими детьми ( посещать с ребенком парки, детские площадки и т.д.)

2. Узнайте распорядок дня группы, в которую будет ходить ваш малыш. Постарайтесь приблизить домашний режим малыша к режиму дня в группе.

3. Научите малыша всем навыкам самообслуживания.

4.Готовте малыша к временной разлуке с вами. Внушите малышу, что он уже большой, и вырос для того, чтоб посещать детский сад.

5. Не отдавайте ребенка в дошкольное учреждение в разгар кризиса 3 лет.

Психологическая подготовка ребенка должна начинаться за месяц до того момента, когда малыш пойдет в детский сад. Расскажите ему про детский сад, кто туда ходит и что там происходит. Старайтесь гулять рядом с территорией детского сада, чтоб малыш видел, чем занимаются дети в детском саду. Старайтесь чаще отлучаться от ребенка, чтоб он привык к тому, что маме и папе надо уйти по делам. Если малыш сильно привязан к матери, пусть первое время в садик водит его папа, или наоборот.

К режиму детского сада надо заранее приучать своего малыша. Обычно детки приходят в садик к 8-9 часам, а забирают в 18 часов, тихий час с 13- 15 часов.

Отдельная тема- еда в детском саду. Рацион питания в детском саду просчитывается до мельчайших деталей. В том, что дети плохо едят в детском саду, вина родителей которые « приучили» своих малышей к йогуртам, хлопьям и т.д. Совет такой - приучайте малыша к обычной здоровой пище ( супы, салаты, фрукты, молочные продукты) тогда проблем с едой в садике не будет. Знакомясь с воспитателем группы, расскажите ему об особенностях питания малыша, если такое имеет быть место.

И на последок хочу дать несколько практических советов:

1. Не давайте страдать и общаться с неприятными людьми. Что я хочу этим сказать , если малыш на протяжение длительного времени говорит « Я не пойду к ней , она злая, кричит и т.д.», то попытайтесь перевести малыша в другую группу.

2. Не отдавайте ребенка в детский садик только потому, что у вас родился еще один ребенок. Ваши старшие дети и без того почувствуют, что в доме появился малыш, и ваше решение он истолкует как свое изгнание, сделав вывод , что предпочли ему новорожденного. Если вы, все таки решили отдать малыша в садик, сделайте это заранее, до появления маленького.

3. Укрепляйте иммунитет малыша.

4. Не оставляйте в первое время малыша на целый день, и в последствие старайтесь не забирать его слишком поздно.

5. Когда малыш дома, старайтесь посвящать ему все свое свободное время.

6. И каким бы хорошим не был детский сад, не допускайте ошибку- детский сад не заменяет семью.