**Что такое адаптация?**

Адаптация - это приспособление организма и личности к новой обстановке, а для ребенка дошкольное учреждение, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Поэтому темпы адаптации у разных детей будут различны.
Залог успешного посещения ребенком садика - контакт родителей и воспитателей.

**В каком возрасте лучше всего отдавать ребенка в сад?**

Что касается возраста ребенка, то родители могут столкнуться с совершенно противоположными мнениями на этот счет. Одни психологи убеждены: легче проходит адаптация с 1,5 до 2 лет и после 3 лет; другие говорят, что лучше отдавать ребенка в сад в период утверждения «я» и желания быть самостоятельным и взрослым – с 2 до 3х лет. Есть масса примеров, подтверждающих эти рекомендации, но еще больше случаев, которые их опровергают. На самом деле нет однозначно благополучного возраста – этот вопрос надо решать индивидуально. В целом наиболее подходящим для поступления в детский сад считается период, когда ребенок уже может говорить, пользоваться горшком и самостоятельно подносить ложку ко рту. К тому же, большинство ДОУ не принимают детей младше трех лет.

**Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов:**
1 этап - подготовительный. Его следует начинать за 1-2 месяца до приёма ребёнка в детский сад. Задача этого этапа - сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно приобщается к новым для него условиям. В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделить рациону питания малыша, приучить есть всевозможные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и многое другое. Так же необходимо обратить внимание на навыки самообслуживания и самостоятельности. Ребёнок умеющий есть, раздеваться, одеваться не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых. Так же стоит уделить внимание, как способ кормление и засыпания.

2 этап - основной. Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и постараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Следует, открыто и подробно рассказать воспитателю об особенностях вашего ребёнка: что не любит есть, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома.
Давайте все-таки уточним, что провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка.

В огромной степени - отрыв от матери. Конечно же, малыш неразрывно связан с вами и мама - это главное, что у него было, вернее, есть и будет. И вдруг его любимая и самая прекрасная на свете мама бросила его на произвол судьбы среди ужасной новой обстановки и незнакомых ему ранее детей, которым нет до него дела. И чтобы в этой новой обстановке продержаться, ему необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь сделать что-то не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее альтруистической любви. 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.

К тому же вспомните еще о кризисе трех лет, который может наслоиться на период адаптации ребенка. В это время малыш впервые ощутил себя как личность и хочет, чтобы это видели другие. А мы, другие, это не всегда видим или не желаем видеть, нам проще, чтобы было все, как раньше. Поэтому малыш весь на пределе, отстаивая перед нами свою личность, и психика его становится ранимее к воздействию различных обстоятельств окружающей среды.

**Как провести первые недели в детском саду?**

 Первый этап – гулять лучше начать возле садика. Потом (после подписания соглашения на поступление с такого-то числа) погуляйте с ребенком по дворику детского сада вместе с детьми его группы и воспитателем, проводите их до дверей группы, «загляните» на пару минут (можно это сделать за 1-2 дня до начала посещений, а еще лучше – за неделю).

Второй этап – присоединитесь к вечерней прогулке группы; после прогулки зайдите в группу, познакомьтесь с помещением, обстановкой (лучше это делать во второй половине дня, т. к. многих детей к тому времени разберут родители, и у воспитательницы появится время для вас и вашего ребенка). Можно объединить 1й и 2й этапы в один день: прийти утром, а потом прийти вечером и уже зайти в группу.

Третий этап – приведите ребенка утром и оставьте малыша на 1-2 часа в группе, предварительно рассказав, что он сейчас поиграет в детском саду в новые игрушки, а мама сходит в магазин и очень скоро придет за ним. Этот этап может длиться столько, сколько нужно для вашего ребенка, пока он не привыкнет к мысли, что за ним всегда приходят. Определить длительность этого этапа вам помогут воспитатели, которые наблюдают за вашим малышом в эти часы.

 Четвертый этап – оставьте ребенка на всю первую половину дня; придите за ним после обеда.

Пятый этап – оставьте вашего малыша на сон. Если ваш ребенок привык засыпать только с мамой, то этот этап может оказаться достаточно стрессовым. Прислушивайтесь к рекомендациям воспитателей, как правило, у них достаточно большой опыт в этом вопросе, придите к обоюдному решению (может быть, малыш привык засыпать с пустышкой, с какой-нибудь игрушкой – в первое время это вполне допускается, сообщите о привычках вашего ребенка воспитателю). В следующие дни постепенно увеличивайте время пребывания ребенка в детском саду в течение 2-3 недель.

Так что, отправляя ребенка в детский сад, не рассчитывайте на то, что у вас сразу появится много свободного времени. Малыша надо приучать постепенно. Однако не слишком растягивайте этот процесс, иначе ребенок может привыкнуть к тому, что его забирают раньше других детей и что он находится в каком-то привилегированном положении. Это может отрицательно сказаться как на ваших с ним отношениях, так и на взаимоотношениях с детьми в группе.

Стоит помнить, что вышеописанные правила не догма, а рекомендации. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц, а то и два. При этом в семье второго почти наверняка будет хотя бы один член семьи, который против поступления в детский сад. И последнее.

Помните всегда: от родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка. Никогда не говорите фразы типа: «Вот будешь вести себя плохо в садике, тебя накажут». По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас, и для ребенка.

**Что должен уметь ребенок при поступлении в детский сад**

Перед поступлением в детский сад родители должны привить ребенку определенные навыки. И делать это нужно заранее, не позднее чем с го­довалого возраста. К деткам, по­ступающим в ясли, требований, конечно, меньше, чем к трехлеткам. Но тем не менее они есть.

Во-первых, ребенок должен не бо­яться горшка. Точнее, он дол­жен уметь проситься на горшок, садиться на него и делать все свои дела. Никакие памперсы в саду не приемлемы. Во-вторых, ребенок должен уметь держать ложку, даже если еще не умеет ей кушать. Главное, что он ее держит, как все, и ему спокойно, а уж воспитатель его покормит. Двухлетний ребенок дол­жен пытаться самостоятельно одеваться, хотя бы уметь натяги­вать трусики. Иначе ребенок не пой­мет, почему дома его кормили и оде­вали, а в саду требуют, чтобы он это делал самостоятельно. Это вызывает у детей недоумение, а потом стресс и всевозможные неврозы.

Перед поступлением в ясли ребенок уже не должен пользоваться пустышкой и бутылочкой. Так­же обязательно нужно отучить ре­бенка от вредных привычек, например от сосания пальца. Неко­торые дети плохо засыпают, потому что привыкли перед этим держать маму за руку, а ведь в саду мамы нет.

Требования к трехлетнему ребенку, поступающему в сад, уже более серьезные. Ребенок однознач­но должен уметь самостоятельно кушать (причем аккуратно) и оде­ваться (хотя бы пытаться натянуть штаны до колен, надеть рубашку, а пуговки ему помогут застегнуть воспитательницы). Понятно, что кол­готки трехлетний ребенок сам на­тянуть еще не сможет, но главное, чтобы он понимал, что от него тре­буется, пытался одеваться. После сна ребенок должен самостоятельно сходить на горшочек.

И еще ребенок должен уметь об­щаться. Часто, когда дети прихо­дят из дома, они вообще не умеют контактировать с другими ребятами, хорошо, если хоть во дворе в пе­сочнице с кем-нибудь подружились. Важно, чтобы родители приучали ребенка к коллективу, отмечали дома какие-нибудь детские празд­ники, приглашали в дом свер­стников малыша. Ребенок должен понимать, что где-то бывают еще ре­бятки, бывают чужие люди и не надо их бояться.

**Как помочь ребёнку привыкнуть к новым условиям детского сада?**

* Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.
* Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
* Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.
* Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.
* Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
* Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
* Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
* Повысить роль закаливающих мероприятий.
* Оформить в детский сад по месту жительства.
* Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он в скором времени придет.
* Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.
* Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
* "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
* Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
* Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.
* Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой, не потому что перестали его любить. Наоборот в этот период дарите ему как можно больше заботы и любви. Главное – чтобы ребенок чувствовал и понимал, что вы его любите.
* Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
* Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
* Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
* Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Щадить его ослабленную нервную систему.
* Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить 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.
* 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.

**Информация взята с:**

1. <http://ds249.mskobr.ru/obwenie/interaction_with_parents/chto_nuzhno_umet_rebenku_pri_postuplenii_v_detskij_sad1/>
2. <http://ds1116.mskobr.ru/conditions/day/chto_nuzhno_znat_pripostuplenii_rebenka_v_detskij_sad/>
3. Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождение, комплексные занятия/ И.В. Лапина. – Волгоград: Учитель, 2011.