***МИНИ-ЭССЕ на тему****:* ***«КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ В ДЕТСКОМ САДУ?»***

 Каждому ребёнку рано или поздно приходится «социализироваться», т.е. становиться способным. Это жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребёнка. В детском саду маленький человек, попадая в коллектив своих сверстников, вступает с ними жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится и позднее, в школе.

 Однако уже с первых дней жизни у ребёнка в семье формируются привычки, привязанности, определённое поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступлении в дошкольное учреждение привычные условия жизни ( режим, характер питания, микроклимат помещения, приёмы воспитания, характер обучения ) меняются. Это требует от ребёнка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чём же проявляется стресс? У детей в период адаптации ( привыкания ) могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию. К сожалению, многие родители не знают, что эти явления временные, и забирают малыша из сада, так и не дав ему возможности полностью адаптироваться, обвиняя в нерадивости работников детского сада и ругая саму систему «садовского» воспитания в целом.

 От чего же зависит характер и длительность адаптационного периода?

* От возраста ребёнка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 до 2.5-3 лет.
* От состояния здоровья и уровня развития ребёнка. Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.
* От индивидуальных особенностей. Дети даже одного т того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываясь есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребёнка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребёнок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.
* От уровня тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребёнка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.д.), легче привыкают к дошкольному учреждению.
* От опыта общения ребёнка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребёнка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собою игрушку и т.п.).

Таким образом, факторы , влияющие на характер и длительность адаптации, известны. Но решить эту проблему, обеспечить более безболезненное привыкание ребёнка к условиям детского сада можно только совместными усилиями семьи и детского учреждения.

Я работаю в детском саду раннего развития детей. В нашем саду 5 групп : 1 группа детей раннего возраста (дети от 6 месяцев до 1 года ), 2 группа детей раннего возраста (дети от 1 года до 1,5 лет), 3 группа детей раннего возраста ( дети от 1,5 до 2 – 2,5 лет), 4 группа – первая младшая (дети от 2 до 3 лет), 5 группа – первая младшая (дети от 2,5 до 3,5 лет). Мои воспитанники – дети 5 группы. В основном к нам в группу приходят малыши, которые прошли адаптационный период в предыдущих группах. Но есть такие дети, которые тяжело привыкали к жизни в детском саду. Посещение групп раннего возраста было настолько кратковременным, что можно говорить об адаптации именно в нашей группе (1-ой младшей). Мы (я и моя коллега) старались на время пребывания малыша в группе (пусть даже несколько часов) помочь ему в общении со сверстниками и взрослыми. Нашу группу посещает мальчик Саша, адаптация которого затянулась на долгое время и я отношу её к тяжёлой. Эмоциональное состояние нормализуется у него очень медленно. Мальчик сначала долго плакал, старался спрятаться, звал постоянно маму. Доброта и терпение воспитателей, вовлечение его в совместную деятельность, помогли Саше. Играть то с ребятами он стал, хорошо общается со старшими, принимает активное участие в непосредственной образовательной деятельности , выполняет поручения, откликается на просьбы о помощи, но до сих пор отказывается о т приёма пищи в саду, почти не спит в тихий час (дома ест хорошо, по словам мамы, и спит хорошо). Мы (я и моя коллега) стараемся помочь ему в общении со сверстниками и взрослыми.

 Я думаю, что это протест Саши – очень уж тяжело переживает он разлуку с родителями. Необходимо проконсультироваться родителям со специалистом-психологом.