***Адаптация детей 3 лет в детском саду.***

Как только ребенку исполняется три года, то даже и вопроса не стоит о том, стоит, или нет идти в детский сад. Вердикт всегда один «однозначно, да». Бытует мнение, что ребенку после наступления трех лет лучше всего будет именно в саду, чем дома. Да, и маме тоже надо выходить на работу. Детский сад — это обязательная ступень в развитие ребенка, которую стоит пройти.

Итак, начинается период адаптации ребенка в детском саду - ваше любимое чадо начинает посещать садик каждый день, но вы больше несчастны, чем рады этому событию. Вы с трудом узнаете в маленьком капризном человечке своего ласкового малыша. Малыш как будто начинает возвращаться в младенчество, происходит регресс во всех достижениях: речь, навыки, игры, будто приостанавливаются в развитии и Ваше чадо отказываться учиться чему-то новому. Малыш плохо есть, мочит штанишки, капризничает по пустякам, устраивает истерики и…. отказывается идти в детский сад. Каждое утро начинается до боли одинаково: ребенок плачет, умоляет не отводить его в садик, ищет отговорки, чтобы остаться дома, обещает быть послушным, проситься к маме. Родительское сердце сжимается при виде такого. Воспитатели жалуются на малыша, он до сих пор не смог завести в садике друзей, целый день сидит один и тоскливо смотрит на двери, когда же придет мамочка…

Адаптация в детском саду — это привыкание организма к новым условиям и новой среде. Для малыша, который с рождения до ранних лет все время был дома рядом с мамой и папой, детский сад является той новой обстановкой, неизведанным пространством, с новыми впечатлениями и совершенно другим окружением.

Период привыкания протекает сложно и отражается на всем организме Вашего чада, на его поведении, здоровье и нервной системе. Малыш естественным образом ощущает стресс.

Самым тяжелым и стрессовым в данной ситуации является отсутствие мамы, самого близкого и родного человека. Крошка чувствует себя брошенным, покинутым среди незнакомых людей. Малыш испытывает страх, потому что не знает как себя вести в новой среде, но явно чувствует, что надо вести себя по-другому, не так как дома. На почве разлуки с матерью и страхом у ребенка начинается стрессовое состояние, которые выражается либо психонервными изменениями в поведении малыша, либо в здоровье. На фоне тяжелой адаптации ребенка в детском саду малыш может даже начать болеть. Время адаптации зависит от каждого ребеночка индивидуально. Кому то потребуется пару недель, чтобы привыкнуть к новому образу жизни, у кого-то уйдут на это месяцы, а есть такие дети, которые вообще не могут привыкнуть к детскому саду.

Детей с особо сложными формами адаптации следует отдавать в сад чуть позже, но не в три года. По статистике мальчик в возрасте от 3 до 5 лет более уязвимы и привязаны к матери, чем девочки, и адаптация в детском саду может проходить более болезненно для них.

Не стоит забывать и об известном всем родителям кризисе трех лет, когда в психике ребенка проходят коренные изменения, малыш начинает понимать свое «я», ярко формируется его характер и личность. В этот период ребенок очень уязвим, и может плохо воспринимать изменения в его жизни.

**По степени адаптации дети в детском саду делятся на три группы:**

1.Тяжелый вид адаптации – на фоне смены обстановки у детей происходит нервный срыв, возникают простудные заболевания. Ребенок не идет ни с кем на контакт, находясь в саду, не может выбрать игрушку для игры, выглядит встревоженным. Никак не реагирует на замечания или поощрения воспитателей, либо пугается внимания к нему. В данной ситуации очень важно, чтобы родители влияли на малыша дома, рассказывали больше хорошего о жизни в саду и были терпеливыми. Также не стоит пренебрегать советами специалиста (детского психолога), для того чтобы быстрее адаптировать крошку в детском саду.

2.Средняя фаза адаптации — в эту группу входят дети, которые реагируют на перемены частыми простудными заболеваниями. Врач может помочь снизить частоту заболеваний, назначив корректирующие мероприятия, тем самым снизив степень заболеваемости ребенка и обеспечив ему благоприятную адаптации в детском саду и в будущем, когда наступит время идти в школу. Ребенок охотно идет на контакт, играет в разные игры, общается как с воспитателями, так и с детьми, адекватно реагирует на критику и похвалу, может, как соблюдать, так и нарушать нормы социального поведения и правила. Как правило, средний тип адаптации в детском саду длиться около месяца. В течение этого времени ребенок может заболеть, но без особых осложнений.

3.Легкий вид адаптации — самая благополучная группа детей, для которых новые изменения не несут потерь и даже вызывают положительные эмоции. По времени такая адаптация занимает 3-4 недели. Изменения в поведении поддаются коррекции, малыш ведет себя адекватно и практически не болеет. Ребеночек спокойно посещает группу, идет на контакт с окружающими, по своей инициативе вступает в игры, может сам обращаться с просьбами о помощи, сам себя занимает, придумывает игры (например, кормит куклу, играет посудой, строит из кубиков дом). Ребеночек спокойно соблюдает правила поведения, позитивно воспринимает похвалу и замечания, дружелюбен с другими детьми.

Каждый малыш — это индивидуальность, яркая личность. Для каждого период адаптации в саду свой. Степень продолжительности привыкания зависит от разных факторов: характер ребеночка, личность воспитателя, состояние здоровья малыша, атмосфера в семье, отношения между родителями, даже степень подготовки родителей отдать своего ребеночка в сад тоже играет важную роль. Будьте готовы к разным проявлениям: ласковый малыш может стать агрессивным, начнет кусаться, плеваться и ругаться. Или же, наоборот, шустрый и активный малыш может замкнуться в себе, стать обидчивым и капризным.

Для того чтобы облегчить и родителям и детям адаптационный период в детском саду, психологи разработали характерные особенности поведения в этот сложный период.

**Эмоциональный портрет ребенка выглядит так:**

*1. Негативные эмоции* — у ребенка развивается депрессия, он подавлен, угнетен, плохо ест и пьет, не хочет разговаривать, не отвечает на вопросы. На смену депрессии приходит возбудимость — ребенок может устраивать истерики, падать на пол требуя игрушки, может начать обижать других детей, после в рыданиях требовать маму и снова впадать в оцепенение. Такие отрицательные эмоции могут возникать по нескольку раз за день. Обычно свои переживания выливаются у малыша в плаче, в хныканье и рыданиях. Среди детсадовской терминологии можно встретить так называемый «плач за компанию», когда дети поддерживают новеньких и подпевают в плаче хором. С помощью хныканья малыша пытается протестовать против того, что родители его оставляют в саду, а сами уходят на работу.

*2. Страх* — еще один спутник адаптационного периода в детском саду. Даже самые общительные и приспособленные к новизне малыши испытывают страх оказавшись в новой обстановке среди новых людей. Самым страшным для малыша оказывается факт того, что мама его предала и бросила. Чтобы преодолеть детский страх, старайтесь на первых порах раньше забирать ребенка и рассказывайте ему о своей любви. Вскоре на смену страху придет уверенность, и спокойствие что мама его заберет в любом случае.

*3. Гнев* — причина страхов ребенка, может вырваться наружу, и маленький ребенок превращается в агрессора, манипулятора и даже может начать драться. Малыш чувствует себя беспомощным и беззащитным в новой обстановке детского сада и потому всеми мыслимыми и немыслимыми способами пытается защитить себя и выразить свое «я».

*4. Позитивизм* — обратная сторона негативных эмоций и главный их гаситель. Чем раньше у ребенка появиться положительные эмоции на все новое, что с ним происходит, тем легче пройдет адаптация.

*5. Социальные контакты* — легче всего адаптация проходит у коммуникабельных малышей, которые легко идут на контакты с другими людьми и любят общение другими детьми. Но не расстраивайтесь, если ребенок замнут, держаться особняком и «неприступный как скала», через время наступит так называемый период «компромиссного контакта» — это когда ребенок начинает сначала общаться только с взрослыми. Негативные проявления адаптации будут исчезать по мере того, как ваш ребенок научиться ладить не только с взрослыми, но и с детьми из группы.

*6. Познавательная деятельность* — идет наравне с позитивными эмоциями. Познавательная деятельность трехлеток ассоциируется с игрой, но на фоне изменений ваш маленький активный почемучка может стать ленивым и потерять интерес к игрушкам и играм в целом, но это временный процесс. Как только малыш привыкнет к новым условиям, его познавательные центы снова активируются и стресс улетучиться.

*7. Социальные навыки* — под влиянием переживаний малыш может на время забыть то, что он умел до того, как пошел в сад. Воспитатели могут выказывать недовольство по поводу того, что ребенок не умеет сам раздеваться-одеваться, его надо докармливать с ложечки, водить на горшок и.т.д. но после того как ребенок более-менее адаптируется в новой среде в саду он опять вернется к усвоенным навыкам и к тому же легко будет запоминать новые.

*8. Развитие речи* — от стресса у некоторых детей может наблюдаться регресс речевых навыков. Ребенок почти не общается с вами, отвечает однозначно, говорит младенческими словами. Это итог тяжелой адаптации в детском саду. Во время легкой адаптации речь ребенка не сильно меняется. Но в любом случае, во время привыкания ребенка к новым условиям в саду словарный запас менее активно пополняется.

*9. Двигательная активность* — важно не перепутать гиперактивность ребенка, или заторможенность с темпераментом во время адаптационного периода в детском саду.

*10. Сон* — в самом начале ребенка очень сложно уговорить поспать. Как правило, ребенок отказывается спокойно засыпать и плачет, встает в кровати, капризничает, зовет маму. Постепенно ребенок начинает привыкать к новому укладу и начинает засыпать в саду, но сон его может быть тревожным, малыш может просыпать и засыпать по нескольку раз во время дневного сна. Не переживайте, как только ребенок окончательно адаптируется в новом окружении его сон станет спокойным и беспрерывным.

*11. Аппетит* — аппетит ребенка зависит от степени тяжести его адаптации в детском саду. В самых тяжелых случаях привыкания ребенок может либо объявить голодовку и практически ничего не есть, либо наоборот показать «волчий аппетит» и есть много. Постепенно аппетит ребенка должен прийти в норму что и будет явным показателем того насколько хорошо ребенок освоился в садике. Не переживайте если на фоне стресса ваш ребенок похудеет, как только он привыкнет к новой среде и его аппетит вернется на круги своя, ребенок снова начнет поправляться.

Привычки могут сильно влиять на поведение малыша в период адаптации ребенка в детском саду. Если дома его кормит с ложки только мама, то в садике малыш просто откажется от еды, и будет ждать, пока его накормят. Ваш крошка может зайтись в плаче по любому поводу — не знает, как мыть руки, какие игрушки брать, как самостоятельно засыпать. Поэтому, для того чтобы не травмировать психику ребенка на стадии адаптации, следуют учитывать и уважать его привычки и постепенно формировать новые.

**Каким должно быть поведение родителей, пока ребенок не адаптировался в детском саду?**

Полная адаптация происходит в течение 2-3 месяцев, и вовремя этого периода надо как можно больше уделять внимания ребенку. Раньше забирать его из садика, если ребенок обедает в саду, то дома стоит уделить особое внимание ужину и готовить только любимые блюда вашего малыша, интересуйтесь делами ребенка, чем он занимался в садике, подружился ли с другими детьми, восхищайтесь его рисунками, которые он приносит домой. Ваше чуткое отношение и доброе участие скоро принесут свои плоды, и ребенок будет с радость ходить в детский сад.

Если ваш малыш еще не умеет хорошо говорить или просто не отвечает на вопросы, о том, чем он занимался в садике, то поиграйте дома в ролевые игры, например, возьмите мягкие игрушки и представьте что они ходят в детский сад. Дайте одну игрушку ребенку, другую игрушку возьмите сами и создайте похожие ситуации, которые обычно происходят в саду. Как правило, ребенок в игре может рассказать, что он делает, с кем дружит, что есть или что его волнует.

Не поддавайтесь эмоциям и переживаниям ребенка слишком сильно. Часто дети, которые рыдают при расставании, очень быстро успокаиваются, как только мама уходит, и спокойно ведут себя в течение всего дня. Если ребенок поймет что может манипулировать вашими чувствами, то он продолжить «играть на публику» дальше. В таких случаях можно поручить отводить ребенка в сад папе, поскольку отцы имеет более серьезный авторитет и влияние на своих детей и менее податливы детским переживаниям и слезам.

Вы можете заметить то, что после садика ребенок очень сильно устает, как, будто сам не свой. Не переживайте заранее, просто ребенку требуется время привыкнуть к новому режиму, и образу жизни и это совсем не означает что адаптация ребенка в детском саду проходит со сложностями.

Дайте ребенку время привыкнуть к новому режиму, и все встанет на свои места.

**Советы по адаптации малышей к саду:**

1. Готовьте малыша к саду на позитивных нотах. Рассказывайте больше хорошего малышу о садике, как ему там будет здорово, что он может делать там, чего нет дома, хвалите малыша почаще и говорите, что он уже вырос и стал большим и уже готов ходить в сад.

2. Не растягивайте прощание. Когда уходите и оставляете крошку в саду, то делайте это быстро и легко. Не показывайте ваших переживаний, потому что дети очень четко чувствуют эмоции родителей. Если вы все такие не можете скрыть своего волнения, то поручите отвести Ваше чадо в сад кому-то другому, бабушке или папе, например.

3. В период адаптации ребенка в детском саду как можно раньше забирайте малыша домой.

4. Дома должна быть атмосфера любви, доверия и спокойствия.

5. Не нагружайте нервную систему малыша вовремя адаптации. Старайтесь уменьшить просмотр мультфильмов, не посещайте шумные места, такие как цирк, зоопарк, где малыш может легко возбудиться.

6. Не стоит слишком тепло одевать ребеночка в садик.

7. Не меняйте режим детского сада на время выходных.

8. Игнорируйте капризы малыша, не поддавайтесь его выходкам манипуляциям.