**«Адаптация ребенка в детском саду»**

Адаптация ребенка к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно. Когда ребенок впервые приходит в детский сад, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка.

Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т. п. Обращение персонала с детьми также резко отличается от того, к которому они привыкли дома. Новая обстановка выводит ребенка из равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции.

В современной жизни мы мало уделяем внимания проблеме адаптации, а ведь успешная адаптация ребенка к изменяющимся условиям его существования – залог его будущей успешной взрослой жизни, залог его побед и достижений.

**Любая адаптация** – это приспособление к новым условиям существования. Адаптация делится на биологическую и социальную.

**Биологическая адаптация** – изменение физиологической активности органов и их систем ребенка в ответ на изменение условий существования. Так, в условиях тяжелой адаптации в ДОУ у ребенка возможны замедление речевого, психического развития.

**Социальная адаптация** – формирование новых социальных отношений и связей ребенка в группе. Речь является при этом очень важным связующим компонентом между детьми.

**Биологическая и социальная адаптация** тесно взаимосвязаны, что отражается, например, в снижении функциональной активности организма в период возникновения сложных социальных взаимоотношений, что проявляется в снижении иммунитета малыша, например, в период адаптации.

**Цель адаптационного периода** – приспособление малыша к новым условиям его существования

**Задачи:**

1. Благополучное изменение физиологической активности органов и их систем ребенка в ответ на изменение условий существования.

2. Благополучное формирование новых социальных отношений и связей ребенка в группе.

Если психолог, и воспитатель, организуя деятельность детей, помогут новичку пережить хотя бы однажды, хотя бы в малом радость успеха, утвердиться в получении какого-либо результата и почувствовать свою нужность в группе — тогда ребенок будет открыт и подготовлен к дальнейшей жизни в детском саду.

Адаптацию трехлетнего малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, тяжелая и средняя.

**Тяжелая адаптация** может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет, что связано в первую очередь с нежеланием ребенка идти в детский сад. Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.

При тяжелой адаптации возможен ее срыв, который может привести к психосоматическому заболеванию ребенка:

Разлука => страх стресс=> срыв адаптации => болезнь.

Второй тип адаптации - **легкая**, противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно, ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации физиологические "срывы" все же возможны.

И последний тип адаптации - **средняя**, когда малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Этот период может длиться до двух-трех месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

Хочу обратить ваше внимание, также на постоянство посещения сада. Если ребенок адаптирован и посещает сад с удовольствием, а вы, вдруг по какой-то неуважительной причине, не приводите его длительное время у ребенка начнется переадаптация. А это очень вредно для психосоматического состояния малыша, а так же вредно оставлять ребенка в саду, если он болен. Я хорошо понимаю, что всем нам нужно работать и зарабатывать. Но хочу обратить ваше внимание на то что ребенок на ранней стадии болезни лечится гораздо быстрее, чем на запущенной. Мы все хотим, чтобы наши дети были здоровы и счастливы, давайте вместе будем стараться достигать этого

Необходимо также знать, что каждый ребенок совершенно индивидуален, и нельзя ровнять одного на другого, поэтому родители должны четко осознавать, что за проблемы связанные с адаптацией ребенка в саду ответственны именно они.

Во время адаптации у ребёнка:

Может снизиться аппетит. Когда вы оставляете ребёнка на обед, он может отказаться от еды или поесть совсем немного. Зато дома будет есть, как будто не ел целый месяц. Дело в том, что у ребёнка в д/с от напряжения появляются спазмы в горле (как у вас перед экзаменом, ему тяжело глотать, а дома ребёнок расслабляется.

Ребёнок может стать плаксивым, капризным, раздражительным.

Если ребёнок хорошо говорил, может перейти на лепет.

Если давно не писал в штанишки, может снова начать. Не ругайте и не стыдите ребёнка. Это результат того, что ребёнок в непривычной для него обстановке в туалетной комнате не может расслабиться, вернувшись в группу он облегчённо вздохнёт и пописает, но уже в штанишки. Оставьте это без внимания, но сделайте вывод: не торопиться.

**Для начала постарайтесь выполнять несколько простых правил:**

- Старайтесь не опаздывать и приводить ребенка в детский сад в одно и то же время.

- К воспитателям обращайтесь по имени-отчеству.

- Внимательно и спокойно относиться к ребенку дома в период адаптации.

- Вовремя укладывайте ребенка спать вечером.

- Выбирайте одежду для детского сада по размеру ребенка: не сковывающую движений и удобную. Завязки и застежки должны быть такими, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить. Обувь должна быть легкой, соответствовать размеру ребенка и легко застегиваться. Носовой платок необходим ребенку как в помещении, так и на прогулке.

- Проверяйте содержимое карманов одежды ребенка на наличие опасных предметов. Запрещается приносить в детский сад острые, стеклянные предметы, а также мелкие бусинки, пуговицы, жевательные резинки, таблетки.

- Не рекомендуется надевать на ребенка дорогие ювелирные украшения. Хочу напомнить, что в случае потери воспитатель не несет за них материальной ответственности.

- Не рекомендуется обсуждать при ребенке дома свои опасения, претензии и переживания по поводу детского сада. Но обязательно поделитесь ими с воспитателем или психологом.

- Главным для успешной адаптации являются ваш положительный настрой и соблюдение режима дня приближенного к режиму детского сада.

Отчет об адаптации

Дети стали более общительными, начинают учиться играть вместе, делиться игрушками. Все дети знают, где находится их полотенца, шкафчики и кроватки. Усвоили некоторые правила поведения в группе. Все дети едят самостоятельно, с небольшой помощью взрослых. Раздеваются. Учимся одеваться. Научились выполнять элементарные поручения, убирать игрушки. Но еще больше нам предстоит узнать и самое главное научить детей самообслуживанию. И в этом процессе мне нужно ваше активное участие. Часто бывает так, что ребенок в саду самостоятельно кушает, раздевается и частично одевается, но после некоторого пребывания дома приходит в детский сад и мы снова учим его кушать, одеваться и т. д. Дайте детям возможность быть самостоятельными, разумеется, соответственно их возрасту.