Приспособление организма к новым условиям социального су­ществования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в началь­ный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограниче­ны, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоцио­нальным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физио­логических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное тече­ние адаптации, необходим постепенный переход ребенка из се­мьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают **три степени адаптации ребенка к детскому саду:**легкую, среднюю и тяжелую.

При легкойадаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он ак­тивно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнако­мый взрослый, новое помещение, общение с группой сверст­ников).

Во время адаптации средней тяжестисон и аппетит восста­навливаются через 20—40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ре­бенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжелаяадаптация приводит к длительным и тяжелым забо­леваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные ре­акции, направленные на выход из ситуации (двигательный про­тест, агрессивные действия); активное эмоциональное состоя­ние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напря­женность).

**Факторы, от которых зависит течение адаптационного**

**периода**

1. Возраст.

2. Состояние здоровья.

3. Уровень развития.

4.  Умение общаться со взрослыми и сверстниками.

5. Сформированность предметной и игровой деятельности.

6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

**Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ**

1**.** Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дет­ского сада.

2.   Наличие у ребенка своеобразных привычек.

3.   Неумение занять себя игрушкой.

4.   Несформированность элементарных культурно-гигиениче­ских навыков.

5.   Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми. Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступ­ления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойствен­но быстро заражаться сильными как положительными, так и от­рицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

**Как родители могут помочь своему ребенку в период**

**адаптации к ДОУ**

1.   По возможности расширять круг общения ребенка, по­мочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение по­сторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2.   Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сю­жетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.

3.   Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как во­робушки, попрыгаем как зайчики».

4.   Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5.   Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители ви­дят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, напри­мер, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

6.   Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки само­стоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

—  самостоятельно садиться на стул;

—  самостоятельно пить из чашки;

—  пользоваться ложкой;

—  активно участвовать в одевании, умывании. Наглядным примером выступают прежде всего сами родители.

Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас от­рицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальны­ми возможностями ребенка.

Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положитель­ную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2—4 недели по­сещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории дет­ского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомле­ния или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравнове­шенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информаци­ей, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка ме­няется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища — очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихо­да нового ребенка в группу знали как можно больше о его при­вычках и старались по возможности создать хоть некоторые усло­вия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком пе­ред сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото).

Скорее всего ваш ребенок прекрасно справится с изменения­ми в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливы­ми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ре­бенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребенка — это система­тичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое со­блюдение режима.

**Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад**

**1.** Установите тесный контакт с работниками детского сада.

2.   Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.

3.   Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.

4.   Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ре­бенка.

5.   С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.

6.   Поддерживайте дома спокойную обстановку.

7.   Не перегружайте ребенка новой информацией.

8.   Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с**

**родителями**

1.   Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.

2.   Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего бес­покойства.

3.  Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то до­машний предмет.

4.   Принесите в группу свою фотографию.

5.   Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).

6.   Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из дет­ского сада.

7.   После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на дет­ской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в под­вижные игры.

8.   Устройте семейный праздник вечером.

9.  Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

10. Будьте терпеливы.

**Что делать, если ребенок не хочет идти спать**

1.   Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).

2.   Переключайте ребенка на спокойные игры (например, со­вместное рисование, сочинение историй), попросите ре­бенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.

3.   Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность по­играть с водой.

4.   Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослу­шания ребенка.

5.   Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.

6.   Спойте ребенку песенку.

7.   Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

**Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки**

**1.** Твердо решите для себя, необходимо ли это.

2.   Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.

3.   Убирайте игрушки вместе.

4.   Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.

5.   Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.

6.   Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ре­бенка спать.

7.  Учитывайте возраст и возможности ребенка.