**АДАПТАЦИЯ В МЛАДШИХ ГРУППАХ**

Вы решили отдать своего ребенка в детский садик? Но вот вопрос - как он сам воспримет то, что мама, которая раньше постоянно была рядом, теперь будет появляться только вечером, а вместо нее целый день придется быть с воспитателем и с другими детьми, каждый из которых претендует на ее внимание? Как вообще происходит эта самая адаптация и что это, собственно говоря, такое?

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик 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. Т.е., как вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности.

С поступлением ребенка 3-4-летнего возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение нескольких, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.

Сложность приспособления организма к новым условиям и новой деятельности и высокая цена, которую платит организм ребенка за достигнутые успехи, определяют необходимость тщательного учета всех факторов, способствующих адаптации ребенка к дошкольному учреждению или, наоборот, замедляющих ее, мешающих адекватно приспособиться.

1.Острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частым респираторным заболеваниям, нарушение сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии; фаза длится в среднем один месяц.

2.Подострая фаза – характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются по отдельным параметрам, на фоне замедленного темпа развития, особенно психического по сравнению со средними возрастными нормами: фаза длится 3 – 5 месяцев.

3. Фаза компенсации – характеризуется убыстрением темпа развития, и дети к концу учебного года преодолевают указанную вышке задержку в развитии.

При этом различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного развития.

- Легкая адаптация – поведение нормализуется в течение 10 –15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течении первого месяца посещения дошкольного учреждения.

- Адаптация средней тяжести – сдвиги нормализуются в течении месяца, ребенок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5 – 7 дней, то есть признаки психического стресса.

- Тяжелая адаптация – длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Учитывая, что ключевой фигурой, обеспечивающей безопасность и защиту для маленького ребенка, является взрослый, необходимо прежде всего познакомить малыша с воспитателями, которые в группе возьмут на себя заботу о нем.

В адаптационный период воспитатели должны заслужить доверие ребенка и обеспечить ему чувство уверенности и защищенности в детском саду. Этот период может длиться до четырех недель.

Идеально, если первый раз ребенка приведут в группу в отсутствие других детей. Такое посещение позволит ребенку в спокойной обстановке познакомиться с воспитателями и со всеми новыми для него помещениями, если он захочет, может немного поиграть новыми игрушками.

Ребенок должен убедиться, что в детском саду безопасно и интересно.

Надо сказать ребенку, что из дома можно приносить свои игрушки, которые можно брать с собой в постель.

В ходе первой встречи необходимо добиться того, чтобы ребенок сам захотел прийти в детский сад, когда там будут другие дети.

Если же малыш напуган и явно не хочет идти в детский сад, такие пробные встречи надо повторить еще несколько раз.

Задумывались ли Вы над тем, как много бытовых проблем окружает маленького ребенка в детском саду? Он может забыть, где его шкафчик, побояться идти один в туалет, заблудиться среди одинаковых кроваток в спальне, устать работать ложкой и т.д. Любые трудности, с которыми сталкивается малыш в группе, лишают его уверенности и душевного комфорта. И тогда он особенно остро ощущает, что рядом мамы нет.

Отношение дошкольника к различным гигиеническим процедурам у каждого индивидуально, то, что нравится одному, другому доставляет неприятные ощущения. Сообщите воспитателям, как ребенок относится к таким процедурам, так как дети тяжело переживают любой физический дискомфорт.

Еда и сон относятся к наиболее критическим моментам в период адаптации. Промахи в их организации и проведении могут вызвать не только плач ребенка, его нежелание ходить в детский сад, отказ от еды, но и появление у него страхов, неврозов, стрессов.

Ребенку трудно привыкнуть к новому вкусу пищи, новой обстановке во время еды. Это не прихоть, не каприз, а попытка защитить себя, заявить, что у него есть свои вкусы и привычки. Обязательно расскажите о традиции кормления ребенка в семье, его вкусах и привычках.

Много времени и сил придется уделить формированию у ребенка навыков самообслуживания. Постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности у малыша просто необходимо. Хвалите его за любое достижение, оцените те усилия, которые потребовались от него для того, чтобы убрать что-то, снять, поработать ложкой во время обеда и т.п. пусть он постоянно чувствует, что Вы радуетесь его успехам, поддерживаете его, уверены в его силах и возможностях.

Проговаривайте вслух не то, что ребенок не сделал, а то, что он может сделать сам.

Найдите возможность при ребенке обсудить с воспитателями его успехи и достижения. Ребенку это дает уверенность, помогает преодолеть трудности, побуждает делать что-то самому, у ребенка растет доверие к новому взрослому в его жизни – воспитателю.

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.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация.

К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:

в яслях - 7-10 дней,

в детском саду в 3 года - 2-3 недели,

в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным

Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т. к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе. Что тут можно порекомендовать?

Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет - девочку и 3,5 лет - мальчика.

Если ребенок - единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и: вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка время пребывания нужно постепенно увеличивать. Дома следует побольше играть с ним в подвижные эмоциональные игры, поскольку в детском саду ребенок чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной невроза.