**Адаптация ребенка к ДОУ.**

**Адаптация** (в широком смысле) - это приспособление к окружающим условиям. Адаптация че­ловека имеет два аспекта: биологический и психологический.

 **Биологический аспект**, общий для человека и животных, включает в себя приспособление к по­стоянным и изменяющимся условиям среды: температуре, давлению, освещенности, влажности, а также к заболеванию, изменениям в организме, ограничению каких-либо функций.

 **Психологический аспект** адаптации проявляется в приспособлении личности к существованию в соответствии с требованиями общества и собстве

нными потребностями и интересами.

 **Социальная адаптация** осуществляется путем усвоения норм и ценностей данного общества (или, по крайней мере, ближайшего окружения: семьи, определенной социальной группы).

 **«Кризис, катастрофа, шок» - так нередко называют период поступления**

**ребенка в дошкольное образовательное**

**учреждение. Что делать, чтобы эти весьма опасные**

**для физического и психического здоровья малыша переживания миновали его?**

 Абсолютно все дети любого возраста, попадая в детский сад, переживают так, называемый адаптационный период. Естественно, чем ребенок старше, тем этот период короче и легче. В любом случае 2 месяца - это минимальный срок, адаптации детей к детскому саду. На самом деле адаптационный период длится, как правило, от 2 месяцев до полугода. Для того чтобы он прошел наиболее благополучно, и в дальнейшем ребенок мог без вреда для себя посещать детский сад, рекомендуем вам:

1. Заранее узнайте все новые моменты режима дня детского сада и введите их в домашний распорядок дня.
2. Постарайтесь, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1г 3м, 1г 6м, 1г9м, 2г 3м, 2г 6м, 2г 9м и 3г.
3. Водить ребенка в детский сад на полдня (до дневного сна), нужно не меньше, чем две недели. Если все в порядке, ребенок не болеет и охотно ходит в детский сад, можно попробовать оставить его на дневной сон.
4. Когда вы первый раз оставите ребенка спать, прийти за ребенком в детский сад нужно до того, как он проснется. Сделать это необходимо для того, чтобы проснувшись, одевшись, малыш сразу смог вас увидеть, так как в этом возрасте дети путают дневной и ночной сон и проснувшись в детском саду, они не помнят, не понимают, когда их сюда привели, и соответственно не знают, когда за ними придут.

**Идеальный возраст для адаптации - 1год 8 месяцев, когда в развитии ребенка отмечается прогресс и он настолько понятлив, что мы приступаем его планомерному обучению, по сути** - **подготовке к школе.** Важно не погасить эту понятливость, что легко сделать, если ребенок играет примитивно, без смысла и выдумки, вызывая у родителей недовольство и досаду, которые лишь укоренят в более старшем возрасте неуверенность и чувство вины.

 Бурно формируется основное волевое качество - способность в одних условиях действовать со всей энергией, а в других - сдерживать, ограничивать себя. А именно в этот период дает о себе знать темперамент и формирующийся характер ребенка, поэтому нельзя требовать от ребенка ровного настроения, реагирования: ребенок, должен отреагировать все свои эмоции, отреагировать и мощно, испытав восторг и подъем игры, не сдерживая себя среди столь эмоциональных сверстников.

1. ***Родители***

 Родители отдают своего ребенка в дет­ский сад по разным причинам. Но даже ес­ли это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (на­пример, обязательный выход матери на ра­боту), оно поселяет чувство тревоги прак­тически в каждом близком ребенку чело­веке. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог дет­ского сада, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

• в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада (причем в первую очередь, как правило, отрицатель­ные)]

• начинается «маркетинг в песочнице» (разговоры с гуляющими мамами на дет­ской площадке все время крутятся вокруг вопросов: «А вы ходите в детский сад? И как там?»);

• обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим (умение поль­зоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться ипр.), но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых).

• в общении с ребенком и друг с другом появляются слова «детский сад» и «воспи­тательница» *(Вот пойдешь в детский сад... Что скажет воспитательница, если уви­дит такое...).*

***Ребенок***

 Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все ме­няется кардинальным образом. В привыч­ный, сложившийся жизненный уклад ре­бенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

• четкий режим дня;

• отсутствие родных рядом;

• длительный контакт со сверстниками;

• необходимость слушаться и подчи­няться незнакомому взрослому;

• резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;

• особенности нового пространственно-предметного окружения.

**Существует 3 типа адаптации**

**Тип неблагоприятной или тяжелой адаптации** (от 2 до 6 месяцев). характеризуется потерей в весе или внезапным, без каких-то видимых причин, кратковременным повышением темпера- туры. Стресс разрушает защитные барье- ры малыша, необходимые для поддержки состояния здоровья, и - нет больше защитного панциря, защищающего от всех болезней. От любого дуновения ветерка ребенок заболеет, произойдет срыв адаптации, а после срыва ему придется адаптироваться заново. Цепочку «разлука – страхгстресс - срыв адаптации - болезнъ с осложнениями» повторяется в течение нескольких месяцев. Таких детей желательно не отдавать в три года в детский сад.

**Тип легкой адаптации** (15-30 дней) характеризуется привыканием к новой обстановки - в течение полумесяца, а изменения, которые видны в поведении ребенка, кратковременны и незначитель- ны, поэтому ребенок не болеет.

**Промежуточный вариант** (30-60 дней) - средней тяжести течение периода различных адаптационных изменений в детском организме характеризуется сроком адаптации - больше месяца, иногда во время нее возможны заболевания без каких: либо осложнений.

***Сколько это будет длиться?!***

***Или когда наступит***

***конец адаптации?***

 *Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрица­тельным эмоциям приходят положитель­ные и восстанавливаются регрессирующие функции.* Это означает, что:

• при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;

• ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;

• малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые иг­рушки;

• ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него по­являются новые достижения, которым он научился в саду;

• восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;

**Как надо родителям вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать детский сад.**

• Настраивайте ребенка на мажорный лад. (Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

• Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

• (Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

• Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.

• Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы.

**Как не надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать впервые детский сад.**

• В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы.

• «Наказывать» ребенка детским садом и в числе последних забирать егб домой.

• Мешать его контактам с детьми в группе: значимый взрослый, оставаясь в группе наблюдать за своим ребенком порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке.

• Наказывать за детские капризы. Обратите внимание: ребенок капризен и своеволен лишь тогда, когда ему действительно ничто не угрожает. Балуясь, он испытывает и себя, и мир на прочность, он определяет до каких допустимых, границ могут простираться его действия в этом мире. При малейшем страхе, намеке на опасность он бежит искать защиты и помощи у взрослых, становясь образцом послушания

. Это - признание своей ошибки и просьба о помощи. Ведь своего опыта еще нет. Требуется грамотная помощь

• нормализуется сон как в детском саду, так и дома;

• восстанавливается аппетит.

взрослых; в трудной ситуации - дать образец новой формы поведения в изменившихся условиях