***Адаптация ребенка к детскому саду***

******

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

***Адаптация***— от лат. «приспособляю» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уров­нях: физиологическом, социальном, психологическом.

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 *легкой***адаптации 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 тяжести***сон 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.

***Тяжелая*** адаптация 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***

Возраст.

Состояние здоровья.

Тип высшей нервной деятельности (темперамента)

Уровень развития игровых навыков, предметной деятельности

Степень эмоциональной зависимости ребенка от матери

Умение общаться со взрослыми и сверстниками.

Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

***Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ***

Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дет­ского сада.

Наличие у ребенка своеобразных привычек.

Неумение занять себя игрушкой.

Несформированность элементарных культурно-гигиениче­ских навыков.

Слабо развитые навыки поведения в незнакомых ситуациях

Отсутствие опыта общения со взрослыми и сверстниками

Несоциализированная агрессия

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***

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

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

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

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

Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение

Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки само­стоятельных действий.

Так, например ребенок 2-3 лет к моменту поступления в детский сад 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.*

*- 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.*

**Ваш ребенок прекрасно справится с изменения­ми в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливы­ми, внимательными и заботливыми.**

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

****