**Помощь при адаптации к детскому саду**

**В раннем возрасте**

**Адаптация** – это привыкание к новой обстановке. У маленьких детишек такой процесс протекает довольно болезненно, потому что они пока не умеют управлять собственными эмоциями. Когда ребенок впервые попадает в стены детского сада, он не знает, как реагировать на все вокруг и постоянно находится в нервно-психическом напряжении, в легком стрессе – особенно первую неделю. Очень ярко проявляется страх – малышу некомфортно в новой обстановке с кучей незнакомых детей.

Еще совсем недавно ваш малыш делал свои первые шаги. Время летит незаметно, и вот уже маме пора выходить на работу - а это значит, что пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть.Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь -это забота мамы и папы.

Готовиться к переменам, в жизни своего ребенка, желательно за несколько месяцев до начала посещения садика. Вы сами должны быть готовы к расставанию со своим ребенком. Будьте спокойны и не нервничайте – любое ваше состоянию передается вашему ребенку. Не пугайте ребенка. Фразы типа: «Не балуйся, а то отправлю в садик!» могут поселить в его душе страх, который потом будет трудно побороть. Но и идеализировать детский сад не стоит, иначе он просто не оправдает надежд ребенка. Лучше всего быть честным. Расскажите вашему ребенку, чем они будут заниматься в группе. Ваш ребенок будет чувствовать себя в садике более уверенно если он будет самостоятельно есть ложкой, пить из кружки, ходить на горшок, уметь играть и общаться. Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку. Работая в группе раннего возраста, видно, как мамы и папы, приводя детей в садик или забирая, переодевают их, хотя их малыши уже давно умеют делать это сами и на прогулку одеваются самостоятельно. Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети, которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого - и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма.

Итак, ваш ребенок начал ходить в детский сад. Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами. Правда, в группе одни дети быстро отвлекаются и успокаиваются, другие плачут все время до прихода родителей. Некоторые при этом все время ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе, отказываясь от общения и с детьми, и со взрослыми. И это нормально — ведь привычная домашняя обстановка меняется на шумную группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений, и малыш не может понять, зачем же мама привела его сюда и ушла.

Как долго может протекать адаптационный период? Это зависит и от характера, и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка. Считается, что адаптация к садику в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше.

Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверено скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Можете договориться о "прощальном ритуале". Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка). Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение — болезнь с температурой. Насморк не является поводом для отказа от похода в садик.

Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

Существует три степени адаптации:

1. Адаптация легкой степени.

При легкой адаптации поведение детей нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объем съедаемой ребенком пищи выравнивается до возрастной нормы, сон налаживается в течение 7-10 дней. Эмоциональное состояние, ориентировочная и речевая активность, игровая деятельность нормализуются в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается. В период легкой адаптации заболеваний не возникает (за исключением редких случаев).

2. Адаптация средней степени.

При данной степени адаптации все нарушения в поведении ребенка выражены более ярко и длительнее. Нарушения сна и аппетита нормализуются не раньше, чем через 20-40 дней. Речевая активность восстанавливается на 30-40-й день, эмоциональное состояние не устойчиво в течение месяца, отмечается снижение двигательной активности на протяжении 30-35 дней. В это время взаимоотношения со взрослыми не нарушаются. Заболевания в этот период возникают в виде острой респираторной инфекции, протекающей без осложнений.

3.Адаптация тяжелой степени.

Тяжелая адаптация характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 и более месяцев) и тяжестью всех проявлений. Эта форма адаптации может протекать в двух вариантах:

1) Ребенок начинает повторно болеть, что неблагоприятно отражается на состоянии организма, физического и нервно-психического развития.

2) Характеризуется длительностью и тяжестью неадекватного поведения, длительным снижением аппетита (восстанавливается на 3-ей неделе и позже). В редких случаях проявляется анорексия. Длительно нарушается сон, избегает общения со сверстниками. Эмоциональное состояние длительно нарушено.

Чтобы узнать насколько ваш ребенок готов к детскому садику и в чем ему требуется помочь для облегчения адаптации хотелось предложить вашему вниманию анкету.

**Анкета “Готовность ребенка к поступлению в детский сад”**

Ф. И. ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ГБДОУ д/с№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ лет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ месяцев

*1.Какое настроение преобладает у ребенка?* -бодрое, уравновешенное (3балла); -раздражительное, неустойчивое (2балла); -подавленное (1 балл).

*2.Как ваш ребенок засыпает?* а) -быстро (до10минут) (3балла); - медленно (2 балла);

б) -спокойно (3балла); - неспокойно (2балла).

*3.Что вы делаете чтобы ребенок заснул?* -дополнительное воздействие (1балл); - без воздействия (3 балла).

*4.Какова продолжительность сна ребенка?* -2часа (3балла); - менее 1 часа (1 балл).

*5.Какой аппетит у вашего ребенка?* -хороший (4балла); -избирательный (3балла); -неустойчивый (2балла); - плохой (1 балл).

*6.Как ваш ребенок относится к высаживанию на горшок?* а) -положительно (3балла); -отрицательно (1балл); б) -просится на горшок (3балла); -не просится, но бывает сухой (2балла); - не просится и ходит мокрый (1 балл).

*7.Есть у вашего ребенка отрицательные привычки?* -сосет пустышку или сосет палец (1балл); -(указать другое если есть) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (1балл); - нет отрицательных привычек (3 балла).

*8.Интересуется ли ваш ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?* -да (3балла); -нет (1балл); - иногда (2 балла).

*9.Проявляет ли интерес к действиям взрослых?* -да (3балла); -нет (1балл); - иногда (2 балла).

*10.Как ваш ребенок играет?* -умеет играть самостоятельно (3балла); -не всегда (2балла); - не играет сам (1 балл ).

*11.Взаимоотношение со взрослыми ?*

-легко идет на контакт (3балла); -избирательно (2балла); - трудно (1 балл ) .

*12.Взаимоотношения с детьми? -*легко идет на контакт (3балла); -избирательно (2балла); - трудно ( 1 балл ).

*13.Отношения к занятиям: внимателен, усидчив, активен?* -да (3балла); -нет (1балл); - не всегда ( 2балла ).

*14.Есть ли у ребенка уверенность в себе?*  -есть (3балла); -нет (1балл); - не всегда ( 2балла ) .

*15.Есть ли опыт разлуки с близкими?* -перенес разлуку легко (3балла); - тяжело (1балл ) .

*16.Есть ли аффективная привязанность к кому – либо из взрослых ?*  -есть (1балл); - нет( 3 балла) .

*Результаты* : Готов к детскому саду (55–40баллов) Условно готов (39–24балла) Не готов (23-16 баллов)