**Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения**

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

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.