**Адаптация детей к детскому саду. Рекомендации по созданию благоприятных условий для ее протекания.**

**Что такое адаптация?**

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать**.**

**В процессе приспособления - адаптации - поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:**

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);

- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);

-нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);

-утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);

- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

Привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличием/отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т.д.

**При лёгкой адаптации** поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается.

**При средней степени адаптации** дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев.

**При тяжелой адаптации** срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.

**Кому адаптироваться легче?**

- **Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее**, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

**- Детям, физически здоровым,** т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.

**- Детям, имеющим навыки самостоятельности**. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи.

**- Детям, чей режим близок к режиму сада.** За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.

* Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не разговаривали об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам.  И, как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы (или другие родственники) работают в саду.
* Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.
* В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.
* В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.
* Не перегружайте малыша  в период адаптации.
* Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.  Будьте терпимее к капризам.
* Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку.
* Призовите на помощь сказку или игру.

Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш. Он "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

* И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.
* Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда
* Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

**Чего нельзя делать ни в коем случае**:

* **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держать слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно  придете за ним.
* **Стоит** **избегать разговоров о слёзах** малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.
* **Нельзя пугать детским садом** ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
* **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке**. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
* **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы  тоже "рвется" сердце, когда они видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

**Чтобы помочь себе, нужно:**

* ***быть уверенными, что посещение сада действительно нужно семье***. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию, адаптируется гораздо быстрее.
* ***поверить, что малыш на самом деле вовсе не "слабое" создание*.** Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.
* **заручиться поддержкой. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период.** Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

**Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!**