***«Адаптация ребенка к детскому саду»***

**Адаптация** – процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям.

**Адаптация**является активным процессом приводящим к:

* Позитивным  результатам (адаптированность)
* Негативным (стресс)

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

Существуют два уровня адаптации:

***Физиологический уровень адаптации (надо привыкнуть)***к  новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (необходимости сидеть, слушать, выполнять команды),  необходимости самоограничений, невозможности уединения, новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам.

***Психологический уровень адаптации (предстоит привыкнуть)***к отсутствию значимого взрослого  мамы, папы…), необходимости в одиночку справляться со своими  проблемами, большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать. Необходимости отстаивать свое личное пространство.

***Факторы, от которых зависит течение адаптации***:

* Возраст ребенка и уровень его развития.
* Сформированность предметной и игровой деятельностей.
* Приближенность дом. режима к режиму ДОУ.
* Отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.
* Отсутствие элементарных культурно гигиенических навыков.
* Наличие у ребенка своеобразных привычек.

     К сожалению, иногда родители совершают ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. 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 напомните, что вы обязательно придете.
* 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 может навести 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 целый день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.
* Пониженное внимание к ребенку. Рекомендуется, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни.
* Пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Прежде всего, вам нужно успокоиться. Это состояние передается детям.

    Мы с Вами должны помнить, что у ребёнка своё особое умение видеть, думать и чувствовать; нет ничего глупее, чем пытаться подменить  
у них это умение нашим.

**Для поддержки малыша в адаптационный период НЕОБХОДИМО:**

1. Начать  знакомство с детским садом с совместных прогулок на участке детского садика (в дневное и вечернее время).  Показать ребенку, что детей не оставляют в детском саду, а забирают домой.
2. Затем, постепенно переходите в группу. В первые  дни ограничите посещение до 2 – 3 часов (в зависимости от  самочувствия малыша).
3. Находясь с ребенком в группе, не молчите, а показывайте и рассказывайте  ему о том, что есть в группе: вместе посмотрите с ним шкафчик, кроватку, познакомьтесь с детьми. Очень важно, чтобы ребенок чувствовал ваш голос.
4. На шестой день адаптации ребенка желательно оставить на дневной сон.
5. На девятый день адаптации ребенок должен побыть дома, так как снижаются защитные силы организма, накапливаются негативные эмоции, повышается вероятность нервного срыва или заболевания. Организм ребенка нуждается  в отдыхе.
6. Если ребенок  тяжело расстается с мамой, пусть в детский сад его приводит папа или дедушка, так как показывает практика, дети расстаются с ними более спокойно и  ведут себя иначе, т.к. мужчины менее эмоциональны.
7. Помните, что первое посещение ребенком детского сада является для него стрессовым фактором, возможны изменения в поведении, капризы, страхи, агрессия, заторможенность или излишняя возбудимость. Будьте терпеливы и ласковы с малышом, постарайтесь понять, что он чувствует.
8. В период адаптации не следует ломать «вредные привычки» ребенка, это усиливает стрессовое воздействие на нервную систему.

9. В адаптационный период врачами рекомендовано давать детям успокоительные травяные сборы, общеукрепляющие средства. А дома создайте ребенку спокойную обстановку, щадите ослабленную нервную систему малыша. Все время объясняйте ему, что он как прежде дорог и любим. Интересуйтесь тем, что произошло в детском саду за день.

     Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы 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 мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она 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 уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! 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, что не может 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.

Чтобы привыкание ребенка к детскому саду проходило как можно быстрее и легче, Вам необходимо придерживаться следующих рекомендаций .

**Готовность родителей**

Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что это самое лучшее место на земле для вашего ребёнка. Так будет считать и он.

Важно настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

* Постарайтесь не входить в группу, если ребенок плачет. Воспитателю будет проще его успокоить. Входите только тогда, когда малыш успокоиться, если войдете когда он плачет у него сформируется условный рефлекс, что стоит ему заплакать или погромче закричать и мама сразу же появиться.

**Соблюдайте график адаптации**

С ним вас познакомят воспитатели. Не торопите события. Дайте ребёнку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию родителей и других близких.

* Если малыш еще не готов  оставаться – не торопите события. Лучше немного подождать и не травмировать психику, чем поспешить и получить травму.
* Некоторые родители ошибочно полагают, что если ребенок сходил 2-3 дня в группу нормально, то его можно оставлять на весь день. Это не так. Первая неделя – это знакомство с новым, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда малыш понимает, что сюда ему придется ходить каждый день.
* Постарайтесь пораньше забирать ребенка из детского сада.
* Если есть возможность , устраивайте иногда незапланированный выходной или даже небольшие каникулы

•  Создавайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

* Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой адаптации, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.  
  **Воспитатель – ваш помощник**

Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребёнком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребёнка.

**Техника расставания**

Придумайте ритуал-прощания или приветствия ( пожатие руки, поцелуй в нос, волшебная абракадабра или простое: «Пока, скоро увидимся!». Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся!».

**Никакой дополнительной нагрузки**

Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок.

В детском саду ребёнок  расходует много энергии. У него  достаточно новых впечатлений. Он обычно устаёт к вечеру. Создайте дома спокойную обстановку. После возвращения домой пусть малыш ужинает и занимается спокойными играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.

**Семья**

Когда ребёнок приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадите его ослабленную нервную систему. Побудьте с ним, поиграйте или почитайте вместе.

         Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто походите, сопровождая прогулку весёлой беседой. Это поможет перестроиться на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.

*Наши воспитатели выполняют свою работу, работу очень сложную и, на мой взгляд, достойную большого уважения. И если родитель настроен на негатив, скорее всего по закону притяжения он его и получит. Детский сад — это не рай и не ад для ребенка, это такой же этап в его жизни, как школа, институт, и от умения выстраивать правильно отношения с людьми, работающими с вашими/нашими детьми, зависит во многом то, как будет складываться их жизнь в детском саду.*

* Ведь адаптация – это не только процесс привыкания ребенка к дошкольному учреждению на первых порах, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни.
* Мы стремимся к тому, чтобы ребенок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации, и всячески предупреждаем и не допускаем проявлений тяжелой адаптации.

**ПОМНИТЕ!** В каком бы возрасте ребенок не поступал в детский сад, безболезненная адаптация может быть обеспечена только подготовленностью к новым условиям.

***СОВЕТЫ РЕБЕНКА СВОИМ РОДИТЕЛЯМ***

1. Будьте со мной, когда я начну знакомиться с новыми людьми.
2. Я с большей готовностью пойду на контакт с воспитателем и со сверстниками в вашем присутствии.
3. Я буду легче привыкать к детскому саду, если знакомство с новыми людьми начну на прогулке, когда дети гуляют на улице.
4. Мне легче расставаться с папой или дедушкой, чем с мамой или бабушкой.
5. Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это помогает мне определить свое место.
6. В первые дни посещения детского сада для меня очень важно услышать от вас обещание, что вы обязательно за мной придете. Я буду помнить об этом до вашего прихода.
7. Забирайте меня пораньше, чтобы я не оставался один в группе, тогда у меня не возникнет ощущение брошенности.
8. Будьте последовательными. Непоследовательность сбивает меня с толку и заставляет упорнее настаивать на своем в каждом случае.
9. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на этом на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
10. Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии делать для себя сам. Я могу продолжать вас использовать в качестве прислуги.
11. Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится минимальным. Будет нормально, если вы предпримите определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позднее.