**В детский сад – без слёз: что нужно знать родителям о периоде адаптации?**

Тема адаптации ребёнка к детскому саду не теряет своей актуальности. Многие родители сталкиваются с трудностями привыкания сына или дочери к новым условиям и не знают, как правильно их разрешить. Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации - способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них. Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

* происходит регресс навыков (ребёнок временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку и т.д.);
* ухудшается сон и аппетит;
* ребёнок выглядит подавленным, вялым, заторможенным;
* частые капризы, истерики по любому поводу.

Пугаться изменений в поведении сына или дочери не стоит. Таким образом организм ребёнка справляется с возникшим стрессом и приспосабливается к новым условиям.

 **Степени адаптации: Лёгкая степень**

Ребёнок с**лёгкой**степенью адаптируется в среднем 2-4 недели. Для лёгкой степени адаптации будут характерны следующие показатели:

1. **Сон**: ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.
2. **Аппетит**: хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.
3. **Эмоциональное состояние**: ровное, спокойное.
4. **Поведение**: без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.
5. **Общение со взрослыми и сверстниками:** идёт на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками. Даже при лёгкой степени адаптации у ребёнка первое время могут наблюдаться нарушения сна и аппетита.

 **Средняя степень.**

**Средняя**степень адаптации длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов.

1. **Сон:**ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.
2. **Аппетит:**может отказываться от некоторых блюд, ест мало.
3. **Эмоциональное состояние:**часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.
4. **Поведение:**с трудом расстаётся с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.
5. **Общение со взрослыми и сверстниками:**интереса к общению не проявляет, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придёт мама.

 **Тяжёлая степень.**

 Ребёнок с **тяжёлой** степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может и не привыкнуть вовсе. Тогда врачи рекомендуют отказаться от посещения дошкольного учреждения. Тяжёлое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья. О том, что ребёнку нелегко даётся адаптация к детскому саду, можно судить по следующим показателям:

1. **Сон**: ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.
2. **Аппетит**: пониженный, может отказываться от приёма пищи.
3. **Эмоциональное состояние:** подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.
4. **Поведение:** после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.
5. **Общение со взрослыми и сверстниками:** на контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым. О завершении адаптационного периода у ребёнка можно судить по стабилизации всех показателей.

**Этапы привыкания.**

Процесс привыкания ребёнка к детскому саду проходит в несколько этапов.

**1 этап – период дезадаптации.** Как бы ни готовили родители ребёнка к яслям, в первое время он всё равно будет находиться в состоянии стресса и постоянного напряжения. Ребёнку трудно даётся расставание с родителями, он часто плачет, капризничает. Могут начаться простудные заболевания.

**2 этап – период адаптации.** Срабатывают защитные механизмы психики, ребёнок начинает общаться с воспитателем и другими детьми, участвует в играх, но по-прежнему тоскует по родителям и часто спрашивает о них. На этом этапе малыш только начинает привыкать к новым правилам, поэтому может нарушать дисциплину и отказываться выполнять требования воспитателя.

**3 этап – период компенсации.** Процесс адаптации завершается, ребёнок привыкает к детскому коллективу, воспитателям и новому режиму дня, спокойно отпускает родителей на целый день. Эмоциональный фон стабилизируется, физиологические показатели приходят в норму.

Влияние различных факторов на адаптацию

На то, как долго будет привыкать ребёнок к детскому учреждению, влияет множество факторов. Рассмотрим основные из них.

**1. Возраст ребёнка**

Ситуация такова, что многие мамы стремятся поскорее отдать ребёнка в детский сад и выйти на работу после декретного отпуска. Поэтому в последнее время возросла потребность в яслях, начинающих принимать детей с полутора лет, которые есть далеко не в каждом дошкольном учреждении.

Большинство же специалистов считают, что, чем младше ребёнок, тем тяжелее у него протекает адаптационный период, поскольку ещё не окреп иммунитет и повышена потребность в родительской заботе и внимании.

Поэтому оптимальным возрастом для начала детсадовской жизни принято считать 2,5 – 3 года. А педиатры настаивают на том, чтобы родители отдавали ребёнка в садик не раньше трёх лет.

**2. Состояние здоровья**

Как мы уже говорили, тяжело привыкают к детскому саду дети, имеющие ограниченные возможности здоровья или частные простудные и хронические заболевания.

Поэтому родителям стоит повременить с детским садом и дождаться, пока организм ребёнка сможет адаптироваться к дошкольному учреждению без тяжелых последствий.

**3. Уровень развития умений и навыков.**

К началу садиковой жизни дети должны обладать всеми необходимыми умениями и навыками: ходить на горшок, держать ложку, пить из чашки, частично сами одеваться и раздеваться, а также уметь попросить взрослого о помощи. Если родители привыкли всё делать за ребёнка, ему будет тяжело привыкать к самостоятельности. Соответственно, период адаптации у него может затянуться.

**4. Уровень социализации**

В детском саду ребёнку предстоит контактировать с большим количеством детей и взрослых. Хорошо, если у него уже есть такой опыт общения. В противном случае малышу, привыкшему видеть рядом с собой только маму и папу, будет очень тяжело привыкать к детскому коллективу и педагогам. Также продолжительность адаптации зависит от личности воспитателя, к которому попадает ребёнок, количества детей в группе, особенностей нервной системы ребёнка и атмосферы в семье.

Как помочь ребёнку адаптироваться?

**Правила успешной адаптации**

1. Правило 1. Заранее познакомьтесь с персоналом детского сада, режимом дня и условиями пребывания.
2. Правило 2. Привыкание ребёнка к детскому саду должно происходить либо в летнее, либо в зимнее время для снижения риска инфекционных заболеваний.
3. Правило 3. Прививки, медицинские осмотры и прочие посещения врачей должны быть строго до поступления ребёнка в детский сад.
4. Правило 4. Ребёнок в первые дни должен оставаться в детском саду на 1-2 часа. Хорошо, если это время совпадёт с утренней прогулкой.
5. Правило 5. Увеличивать время пребывания ребёнка в группе нужно постепенно, с учётом рекомендаций воспитателя.
6. Правило 6. Если ребёнок заболел, маме или папе необходимо остаться с ним дома.
7. Правило 7. Родителям необходимо предупреждать воспитателя обо всех особенностях поведения ребёнка, его привычках и склонностях.
8. Правило 8. Забирая малыша домой, обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, как ребёнок себя вёл в течение дня.

Соблюдая все эти правила, родители значительно облегчают адаптационный период ребёнка в детском саду.

**Советы психолога**

* К детскому саду ребёнка нужно готовить заранее.

Покажите малышу здание, окна группы, где он будет находиться, участок для прогулок. Познакомьтесь с воспитателями. Неплохо, если ребёнок выучит их имена ещё до первого посещения. Обратите внимание сына или дочери на тот факт, что всех детей вечером родители забирают домой, на ночь никто не остается.

* Чем больше ребёнок будет знать о правилах поведения в детском учреждении, тем легче для него пройдет период адаптации.
* Способность ребёнка к успешной адаптации во многом зависит от психологической установки родителей.

Чем спокойнее мама и папа относятся к посещению ребёнком дошкольного учреждения, тем увереннее чувствует себя малыш в незнакомом коллективе.

* Не забывайте о формировании необходимых навыков самообслуживания. Старайтесь давать малышу больше самостоятельности даже в том, чего он пока ещё не умеет делать.
* Уделяйте внимание развитию коммуникативных навыков ребёнка.

Он должен уметь общаться не только с детьми, но и со взрослыми. Тренируйте навыки общения в гостях, на детской площадке, в поездках к родственникам.

* Домашнее меню, как и режим, должны быть максимально приближены к садичным. Даже во время выходных и праздников.
* Будьте доброжелательны и вежливы с воспитателями. Ведь это люди, которым вы доверяете самое ценное – своего ребёнка. И не только вы, а ещё 20 таких же мам и пап.
* В период адаптации у ребёнка не должно быть никаких дополнительных стрессов, таких как переезд, развод родителей, рождение второго ребёнка. Постарайтесь обеспечить спокойную семейную обстановку.
* Относитесь спокойнее к болезням после посещения детского сада.

В период адаптации у ребёнка возрастает чувствительность ко всем воздействиям окружающей среды. Плюс, организм не всегда может справиться с психической нагрузкой. «Уход в болезнь» – защитная реакция организма, как детского, так и взрослого. Больной ребёнок остаётся в домашней, привычной для себя обстановке. Так будет продолжаться до тех пор, пока он не почувствует себя в безопасности и комфорте не только дома, но и в детском саду.

* Существуют специальные терапевтические сказки, которые помогают малышу облегчить адаптацию к детскому саду. Читайте их на ночь и обсуждайте вместе с ребёнком. Также полезно будет смотреть мультфильмы, рассматривать иллюстрации и мамины-папины фотографии из детского сада.
* Не забывайте, что после долгого перерыва (например, по причине болезни) процесс адаптации у ребёнка начинается заново. А значит, возвращаются такие проблемы, как болезненное расставание с мамой, слёзы, истерики и нежелание ходить в детский сад.
* Если вас беспокоят сильные изменения в поведении ребёнка, связанные с адаптационным периодом, обратитесь за помощью к психологу.

**Что не рекомендуется делать в адаптационный период?**

1. Сидеть в раздевалке, пока ребёнок находится в группе.
2. Уходить тайком, не попрощавшись с ребёнком.
3. Ругать и наказывать за нежелание оставаться в детском саду.
4. Оставлять ребёнка на целый день после долгого перерыва.
5. Негативно отзываться о воспитателях и дошкольном учреждении.
6. Обманывать ребёнка: говорить, что скоро заберёте его, если сами планируете оставить сына или дочь до вечера.
7. Приводить больного ребёнка в детский сад.
8. «Подкупать» ребёнка сладостями и игрушками за его пребывание в яслях.

Запомните, дорогие мамы и папы: залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка малыша, психологическая грамотность родителей, а также семейная атмосфера комфорта и эмоционального благополучия