**«Адаптация детей раннего возраста к детскому саду»**

**Понятие адаптации ребенка к ДОУ. Степени адаптации.**

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.

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).

**Причины дезадаптации.**

Не все дети ведут себя одинаково при поступлении в детский сад.

Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают, чем им заняться, и начинают играть. Другие делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Чем же объясняется такое разное поведение детей?

**Причины могут быть самыми разными:**

* отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения;
* наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание при укладывании);
* неумение занять себя игрушкой;
* несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков и др.

Однако главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми. Особенно страдают при вхождении в группу те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама — ребенок, бабушка — ребенок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми определяют характер поведения.

**Как родителям помочь своему ребенку адаптироваться.**

Научить ребенка вступать в общение со взрослыми и детьми — важная задача при подготовке его к поступлению в детское учреждение.

Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение.

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.

Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. С графиком вас познакомит медицинский работник или психолог детского сада. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.

Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.

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 ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.

Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайте внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!