**Адаптация ребенка к детскому саду**

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течении 10 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит и опасного, другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка сразу, создавая для него стрессовую ситуацию. поэтому отсутствие  специально организованной поддержки может привести к невротическим реакциям, таким как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия.

Адаптация в широком смысле – это приспособление к окружающим условиям. Она имеет два аспекта: биологический и психологический.

**Биологический аспект** включает приспособление к устойчивым и изменяющимся условиям среды (температуре, освещенности и т.д.), а также к изменениям в организме, например заболеванию.

**Психологический аспект** подразумевает приспособление человека как личности к жизни в обществе в соответствии с нормами этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Психологическая адаптация осуществляется путем усвоения норм и ценностей данного общества (семья ли это, детский сад, школа или трудовой коллектив).

**Выделяют три фазы адаптационного процесса:**

1. ***Острая фаза***: сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, более частыми респираторными заболеваниями, нарушению сна, снижению аппетита. регрессу в речевом развитии. Эмоционального состояния выражается ( плач, негодующий крик), либо, напротив, отсутствует активность, инициативность ( тихий плач, хныканье, отказ от активных движений.
2. ***Подострая фаза***: характеризуется адекватным поведением ребенка. Эмоциональное состояние нестабильно: новый раздражитель возвращает отрицательные эмоциональные реакции. Но при поддержки взрослого легко адаптируется.
3. ***Фаза компенсации***: высокий уровень адаптированности. У ребенка преобладает радостное или устойчиво спокойное эмоциональное состояние. Ребенок активно контактирует с взрослыми , детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям.

***Вы можете сами оценить течение адаптации***

***вашего ребенка:***

* **благоприятное** – отсутствие невротических реакций, стабилизация психо-эмоционального состояния в течение 20-30 дней в рамках графика адаптации;
* **условно-благоприятное** – легкие невротические реакции в течение 1-2 недель, умеренная потеря в весе, однократное ОРЗ, стабилизация психо-эмоционального состояния в течение 30 – 75 дней (до2,5-ой месяцев);
* **неблагоприятное** – длительные невротические реакции, потеря в весе, частые ОРЗ, стабилизация психо-эмоционального состояния более 75 – 80 дней (до3-х месяцев).

**Адаптация закончена, если:**

* у ребенка стабильное положительное психо-эмоциональное состояние в течение недели, т.е. ваш ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;
* у него отсутствуют заболевания;
* есть динамика массы тела;
* и динамика психомоторного развития.

**Ваш ребенок пришел в детский сад**

1. Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади.
2. Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-4х часов. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.
3. Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.
4. 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.
5. 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 ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!

**Но самое главное условие успешной адаптации не столько ребенка, сколько всей семьи – это готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад (государственный или частный).**

**Готовность родителей**

1. Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом - возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» - да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается только преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п.
2. Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кроватки и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».
3. Самое главное – это ваше доверие и вера, что все будет хорошо.
4. Говорите ребенку о том, что детский сад это твоя работа, где ты будешь учиться играть вместе ребятами, есть, спать, заниматься.
5. Обязательно проговаривайте, что вы любите своего ребенка, что вы его не бросили, а это лишь новый этап в твоей жизни через который проходят все люди. Расскажите малышу о своем опыте посещения детского сада.
6. Дома скажите ребенку во сколько вы его заберете. Потом и в саду еще раз проговорите время ( после сна или ужина).
7. Прощаясь с ребенком сами будьте спокойны и отпустите ребенка не ждать вас ( т.к. дети воспринимаю это буквально и ждут вас –родители, сидя на стульчики, отказываясь что-либо делать), а играть, заниматься с детьми и педагогами

***Терпения вам и оптимизма!
Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы!***