**Процесс адаптации детей младшего возраста**

Как примут ребёнка в детском коллективе? Какие отношения сложатся у него с воспитателем? Не будет ли малыш часто болеть? Насколько быстро он привыкнет, адаптируется к новой среде? Привычные родительские волнения и тревоги. Такие же проблемы встают и перед воспитателем, принимающим в свою группу новичков. И они вполне обоснованы, поскольку известно: изменение социальной среды сказывается как на психическом, так и на физическом здоровье детей.

Особого внимания с этой точки зрения требую те малыши, которым впервые предстоит перейти из достаточно замкнутого семейного круга в мир широких социальных контактов. Установлено, что именно в этом возрасте адаптация происходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. Дело в том, что в этот период интенсивно физически развивается организм, созревают психические процессы. А на этапе становления дети в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам. Новые условия и как ответная реакция новые формы поведения требуют определённых усилий и умений со стороны ребёнка. От того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависит и течение адаптационного периода( который может продолжаться иногда и полгода), и его дальнейшее развитие. Задача родителей заключается в том, чтобы не только обеспечить необходимый физический уход за малышом, но и способствовать наиболее полному развитию его психики, которое изначальное построено на определённых закономерностях взаимодействия его со взрослыми. Значение этих закономерностей, применение их в практике семейного воспитания создадут условия и для благополучного включение ребёнка в новую социальную среду.

Взрослые в семье понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни ребёнка. Все охают, причитают, волнуются за него, но не более того! Родители зачастую не готовят своего ребёнка к посещению детского сада, а следовало бы. В первую очередь необходимо привести в соответствие распорядок дня ребёнка дома с режимом дошкольного учреждения. Времени для этого достаточно. Планомерно, постепенно можно подвести ребёнка к чёткому его выполнению. Когда малыш придёт в группу, его не нужно будет переучивать, ломать неправильные привычки. В процессе подготовительного этапа нужно будет уделять внимание рациону питания. Как правило, у детей в период адаптации снижается аппетит, иногда вплоть до полного отказа от пищи.

В это же время необходимо обратить серьёзное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребёнок, умеющий есть, раздеваться и одеваться в детском саду, не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций. Самостоятельность ребёнка создаст предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.

Длительность адаптации зависит также и от уровня развития ребёнка. Если с ним систематически занимались дома и рос он человеком общительным и самостоятельным, то в группе он быстро устанавливает контакт с воспитателем, может себя занять содержательной игрой и не чувствовать себя заброшенным и беспомощным. Малышу, который дома находился на попечении всех родных по очереди, который не привык самостоятельно занять себя ни на минуту, в условиях детского сада будет трудно.

Если родителям удалось сформировать у ребёнка навыки самообслуживания, умение играть, общаться со сверстниками, если домашний режим дня малыша совпадает с детсадовским и наметился эмоциональный контакт ребёнка с воспитателем, то, думаем, адаптационный период будет безболезненным и коротким.

Тяжёлый уровень адаптации.

Дома у детей выраженное отрицательное, негативное отношение к воспитателю и сверстникам, мал опыт общения, они находятся на попечении всех родных по очереди, поэтому не привыкли самостоятельно занять себя ни на минуту. Требуют к себе постоянного внимания со стороны воспитателя, не замечают сверстников, к тому же в силу своего возраста сверстники не могут ярко продемонстрировать своё положительное отношение к ним, уровень игровых умений не высок, низкий уровень сформированности самостоятельности, в течение дня практически не меняется эмоциональное состояние (бездеятельность, плач, требуют утешения, безучастно сидят, с детьми в контакт не вступают).

**Средний уровень адаптации.**

Дети этого уровня характеризуются привыканием к ДОУ, адекватным поведением: наблюдают за действиями взрослых и сверстников, сторонятся их, впоследствии подражают им, в первые дни плачут, вспоминают родителей после их ухода, а в течение дня играют со сверстниками, общаются со взрослыми. У таких детей сформированы навыки самообслуживания, они ищут контакты со сверстниками, спокойны, активно играют.

**Лёгкий уровень адаптации.**

При ознакомлении с окружающим, легко включаются в предметную, самостоятельную деятельность и игру. В игре могут играть как самостоятельно, так и со сверстниками. Быстро устанавливают контакты со взрослыми. Могут занять себя содержательной игрой, не чувствуя себя беспомощными, так как самостоятельны, навыки самообслуживания сформированы. В течение дня смеются, ликуют, поют, радостно бегут на встречу сверстникам, воспитателям.