Первый совет, который я хотела бы дать в самом начале статьи – не торопитесь. Процесс привыкания ребенком к саду должен быть спокойным и медленным. Таким, чтобы ни вам, ни ребенку не было ясно, где закончилась подготовка и началась уже адаптация.

**Распространенные ошибки родителей**

Чего ни в коем случае нельзя делать родителям, чтобы не затруднять адаптацию в детском саду?

* **Ругать и наказывать ребенка** за отрицательные эмоции, связанные с детским садом. Фраза **«Ты обещал не плакать» не работает;**
* **Пугать** **и угрожать** детским садом. «Будешь непослушным – не буду забирать из детского сада»;
* **Обманывать,** например, пообещать забрать ребенка пораньше и не выполнить обещание;
* **Плохо отзываться** о детском саде, воспитателях, детях;
* **Проявлять непоследовательность.** Например, водить в детский сад «по настроению».

Теперь подробнее, и по пунктам.

**«Техническая» сторона вопроса**

Определившись с садом, разузнайте о принятом в нем режиме дня и требованиях воспитателей (как они относятся к тому, что ребенок может попросить покормить, переодеть его, или если ему потребуется помощь в туалете). Медленно, плавно, задолго до первого похода в сад меняйте свой режим дня на более «садиковый». Ну, и бережно учите ребенка навыкам самообслуживания. Особенно личным, туалетным.

**Говорите с ребенком о саде**

Много рассказывайте ему. О том, что такое детский сад, что там делают дети, как зовут воспитательницу, как она выглядит, что говорит, что конкретно он – ваш ребенок будет там делать, что есть, во что играть и т.д. Чем больше подробностей, тем лучше.

**Не нужно "душераздирающих" методов**

Готовя ту или иную статью, я обычно читаю родительские форумы, чтобы понять, что может быть интересно мамам и папам на эту тему. В этот раз я столкнулась с огромным количеством историй о том, как воспитатели старались поскорее проводить родителей в первый же день, чуть ли не силой уносили на руках от мам и пап их плачущих, рыдающих детей, мотивируя тем, что так – лучше. Быстрее, типа, привыкнет. Все плачут, и ваш вот – не исключение.

Не верьте никому, кто говорит, что это действенный метод. Это – травмирующий метод. Выбирайте плавность, медленность, бережность. Вы должны «ввести» ребенка в детский сад осторожно, не торопясь. Вы же не зуб вырываете (хотя, даже зуб вырывать проще и безболезненнее, когда он уже хорошо расшатан, т.е. подготовлен).

Сначала просто придите погулять на территорию детского сада с той группой, в которой будет находиться в будущем ваш ребенок. Пусть на прогулке познакомиться с детьми, с воспитателем. На следующий день придите снова. Потом придите еще.

Затем, однажды войдите вместе с ребенком в игровую, спальню, пусть воспитатель покажет вам игрушки, кроватки, ребенок увидит, куда уходят дети после прогулки, что они делают в саду.

Потом придите еще – вместе. Побудьте в саду со своим ребенком, поиграйте с ним. Дайте ему освоиться, привыкнуть к новой обстановке, познакомиться с детьми и воспитателем, хорошо привязаться к ним, прежде чем вы впервые уйдете.

Пусть ваш первый уход будет совсем недалеким – за дверь игровой комнаты. И пусть ребенок открывает дверь и подходит к вам, если ему станет тревожно, столько раз, сколько ему это будет нужно. И только когда вы интуитивно поймете, что можно идти дальше, пробуйте уходить за пределы детского сада. Обязательно договорившись об этом с ребенком.

Обговорите время. Время ребенку понять сложно, поэтому скажите, что он поест, поиграет, и вы за ним придете. Не оставляйте ребенка в саду на сон в первое время. Заснуть без мамы – обычно одно из самых трудных мероприятий для малыша.

**Не будьте строги в соблюдении графика**

«5 дней в неделю». Вовсе не обязательно посещать сад сразу с понедельника по пятницу. Вы можете устроить себе и ребенку индивидуальный режим, в котором у вас будет не 2, а 3 или 4 выходных в неделю. Со временем, постепенно, если вам это необходимо, количество выходных можно будет уменьшить до 2.

**Не обманывайте ребенка**

Если вы пообещали, что придете после обеда – придите после обеда. Если знаете, что прийти после обеда у вас не получится – скажите об этом ребенку честно.

**Дружите с воспитательницей**

Ребенку будет проще адаптироваться и проводить время в детском саду, если он будет знать, что воспитательница – это человек, которому доверяют его мама и папа, с которым они дружат. Проводите с ней время, пригласите ее в гости – в общем, дружите.

Не допускайте конфликтов с воспитателем при ребенке. Если в ваших отношениях есть какие-то сложности, обязательно их обговорите – недосказанность, недоверие, ваши сомнения по поводу тех или иных воспитательных мер ребенок почувствует. Прекрасно, если ваши отношения с воспитателем откровенны, чисты, честны и теплы. Проговаривайте и проясняйте все, что не устраивает, но в мягкой, осторожной форме и без ребенка.

**Не убегайте быстро, когда приводите ребенка**

Придите пораньше. Разденьте ребенка, побудьте с ним некоторое время. «Вручите» его воспитательнице. Убедитесь, что между ними завязался контакт, что ребенок готов отпустить вас, и только тогда, попрощавшись (не убегая незаметно), идите.

**Компенсируйте расставания**

После сада проводите вечер с ребенком вместе, спокойно и тихо. Избегайте компьютеров, мультиков по вечерам – малыш и так весь день был под атакой множества зрительных и слуховых стимулов. Играйте, читайте, рисуйте. Дайте ему возможность «добрать» вас, компенсировать разлуку с вами. Много гладьте и обнимайте его. Не прекращайте грудного вскармливания в связи с садом. Спите вместе - ночью ребенок «покроет» дневную нехватку тактильного контакта с вами.

Вместе проводите выходные. Старайтесь делать это без шума и гама (гости, многолюдные места) – спокойно, тихо, наслаждаясь только друг другом.

**Играйте в детство**

Когда ребенок идет в детский сад, он испытывает стресс. А в стрессе дети всегда «возвращаются к истокам» - в свои первые стадии развития. Когда им трудно, они снова хотят туда, где им было хорошо, где все понятно и просто – к маме на руке, в ее объятия.

Будьте готовы поиграть в детство, покачать, пообнимать, поносить на руках и погладить свою потяжелевшую лялю.

**Дайте ребенку в сад ваши вещи**

Чтобы малыш скорее адаптировался и чувствовал себя в саду как дома, чтобы разлука с вами не была для него столь невыносимой, хорошо бы, чтобы с ним были вещи, напоминающие ему дом и вас. Идеально, если в сад можно приносить свое постельное белье, на котором ребенок спит дома, и которое пахнет домом, а также его посуду, к которой он привык. Я знаю, что в Самаре есть как минимум один детский сад, где это приветствуется.

Можно также дать ребенку с собой фото мамы (оставить в шкафчике), любимую игрушку (с которой он мог бы и спать), диктофон с записью сказки, которую мама читает дома на ночь (опять же, чтобы ребенок засыпал в саду под мамин голос) и т.д.

**Придумывайте разные волшебные штучки**

Облегчить пребывание ребенка в саду без вас можно при помощи всевозможных «волшебных» штучек, которые работают благодаря безразмерной детской фантазии.

Волшебной штучкой может быть зеркальце, которое вы оставите в шкафчике ребенка и договоритесь, что каждый раз, когда он смотрит в него, вы смотритесь в такое же где-то там у себя на работе, и между вами образуется невидимая связь.

Волшебной штучкой могут стать невидимые поцелучики, которые вы положите в карман своему ребенку. Когда ему станет без вас тоскливо в саду, он сможет достать поцелуйчик и приложить его к щеке.

И так далее. Волшебных штук очень много. Можно даже устроить конкурс на придумывание лучшей волшебной штуки.

**Посещайте детский сад**

Договоритесь с воспитателем и другими родителями о том, чтобы каждый день на один-два часа в гости в сад приходили чья-нибудь мама или папа. Делайте это по очереди. Играйте вместе с детьми, читайте им книги, рассказывайте о своих профессиях, проводите детские мастер-классы. Так детям будет теплее, безопаснее и комфортнее в детском саду.

**Будьте готовы к изменениям**

Когда ребенок начинает ходить в детский сад, он сталкивается с рядом трудностей. Как я уже написала выше, смена обстановки, разлука с родителями для него являются стрессом. В период привыкания, адаптации поведение ребенка может измениться. Малыш может стать более агрессивным, раздражительным, более капризным или плаксивым, расстроенным. Будьте готовы к этому и не ругайте, не исправляйте ребенка. Примите как данность его капризы и злость на этот период, чаще обнимайте, говорите теплые слова, окружите любовью. Слушайте и слышьте своего ребенка – он это не на зло вам, ему сложно.

P.S. Большую часть советов я позаимствовала у замечательного психолога Ольги Писарик. Примеры с волшебными штучками – из сообщества в жж «alpha-parenting», в котором обсуждается воспитание детей с точки зрения теории привязанности Г.Ньюфелда, автора знаменитой книги «Не упускайте своих детей». Очень рекомендую читать Ньюфелда, Писарик и alpha-parenting всем родителям (независимо от того, посещают ли их дети детский сад).

Анна Жулидова

Анна Жулидова

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.

***Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребенка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый***

***готов пережить адаптацию, зависит конеч­ный результат - спокойный ребенок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.***

Вопросы адаптации ребенка к детскому саду поднимаются и решаются уже не один десяток лет. Но актуальность их не ослабевает. Это связано со многими аспектами нашей жизни: изменился детский сад, меняются дети и их родители. Проблемы адаптации к детскому саду вращаются вокруг ребенка. Именно на него устремлены обеспокоенность родителей и профессиональный взгляд педагогов.

***Ребенок***

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все ме­няется кардинальным образом. В привыч­ный, сложившийся жизненный уклад ре­бенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

• четкий режим дня;

• отсутствие родных рядом;

• длительный контакт со сверстниками;

• необходимость слушаться и подчи­няться незнакомому взрослому;

• резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;

• особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребенка к ДОУ сопровожда­ется различными негативными физиологическими и психологическими изменени­ями.

Адаптирующегося ребенка отличает:

• преобладание отрицательных эмоций, в том числе страха;

• нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;

• утрата навыков самообслуживания;

• нарушение сна;

• снижение аппетита;

• регрессия речи;

• изменения в двигательной активнос­ти, которая либо падает до заторможенно­го состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;

• снижение иммунитета и многочислен­ные заболевания (последствия стрессовой ситуации).

***Родители***

Родители отдают своего ребенка в дет­ский сад по разным причинам. Но даже ес­ли это решение не связано с серьезными жизненными потребностями семьи (на­пример, обязательный выход матери на ра­боту), оно поселяет чувство тревоги прак­тически в каждом близком ребенку чело­веке. Именно тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе день, когда малыш переступит порог дет­ского сада, тем все чаще дают о себе знать следующие проявления:

• в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада (причем в первую очередь, как правило, отрицатель­ные);

• начинается «маркетинг в песочнице» (разговоры с гуляющими мамами на дет­ской площадке все время крутятся вокруг вопросов: «А вы ходите в детский сад? И как там?»);

• обостряется внимание к привычкам и навыкам ребенка, причем не только к культурно-гигиеническим (умение поль­зоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр.), но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.);

• в общении с ребенком и друг с другом появляются слова «детский сад» и «воспи­тательница» *(Вот пойдешь в детский сад... Что скажет воспитательница, если уви­дит такое...).*

И вот малыш в детском саду. Начинается непростой период адаптации к новым ус­ловиям жизни.

Адаптирующегося родителя отличает:

• повышенная тревожность;

• обостренное чувство жалости к ребен­ку и к себе;

• преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребенка (еда, сон, туалет);

• повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);

• многословность (задает много вопро­сов, интересуется подробностями и дета­лями из прожитого ребенком дня).

***Педагог***

Набирая новую группу, каждый педагог (особенно если у него есть опыт работы) знает, что этот процесс никогда не бывает одинаковым. Важно не только узнать и по­нять каждого ребенка, но и научить его жить в коллективе. А за каждым ребенком стоят его близкие, с которыми тоже необ­ходимо наладить контакт, выстроить взаи­моотношения на основе понимания, ува­жения и сотрудничества. В общем, педаго­ги, так же как и другие участники жизни группы детского сада, встают перед неиз­бежностью адаптационного процесса.

Воспитатель знает, что теоретические знания, накопленные методы и приемы успешной адаптации детей к условиям дет­ского сада не всегда срабатывают по отно­шению к новому ребенку и его родителям. А значит, впереди напряженный, всегда связанный с поиском этап работы, назва­ние которому - *адаптация.*

Адаптирующегося педагога отличает:

• чувство внутреннего напряжения, ко­торое приводит к быстрой физической и психологической утомляемости;

• повышенная эмоциональность.

*Сколько это будет длиться?! Или когда наступит конец адаптации?*

Выделяют три степени адаптации:

• легкую (15-30 дней);

• среднюю (30-60 дней);

• тяжелую (от 2 до 6 месяцев).

По статистике, большинство детей, по­ступивших в ДОУ, переживают среднюю или тяжелую адаптацию.

***Концом периода адаптации*** *принято считать момент, когда на смену отрица­тельным эмоциям приходят положитель­ные и восстанавливаются регрессирующие функции.* Это означает, что:

• при утреннем расставании ребенок не плачет и с желанием идет в группу;

• ребенок все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;

• малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые иг­рушки;

• ребенок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него по­являются новые достижения, которым он научился в саду;

• восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребенка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;

• нормализуется сон как в детском саду, так и дома;

• восстанавливается аппетит.

Адаптация - это приспособление организма к изменившимся условиям жизни, к новой обстановке. А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться.

Как протекает адаптационный период? Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.

На то, как будет протекать процесс адаптации влияют следующие факторы:

1. Возраст;
2. Состояние здоровья;
3. Уровень развития навыков самообслуживания;
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками;
5. Сформированность предметной и игровой деятельности;
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада;

*С какими трудностями приходится сталкиваться малышу?*

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Во-вторых, дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

В-третьих, дети раннего возраста эмоционально привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути познания мира. Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери, и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

В-четвертых, дома к ребенку не предъявляют требований к самостоятельности: мама может и с ложечки покормить, оденет и игрушки уберет на место. Придя в детский сад, ребенок сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно: одеваться, есть ложкой, проситься и ходить на горшок и т.д. Если у ребенка не развиты культурно-гигиенические навыки, то привыкание идет болезненно, поскольку его потребность в постоянной опеке взрослого не будет удовлетворена полностью.

И последнее, дольше привыкают дети, у которых сохранились вредные привычки: сосать соску, ходить с подгузниками, пить из бутылки. Если избавиться от вредных привычек до начала посещения детского сада, то адаптация ребенка пройдет более гладко.

***Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:***

* **Тревога, связанная со сменой обстановки.** Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей
* **Режим**. Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы**.** В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна.
* **Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.** Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.
* **Отсутствие навыков самообслуживания.** Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

* **Избыток впечатлений.** В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого - нервничать, плакать, капризничать.
* **Неумение занять себя игрушкой.**
* **Наличие у ребенка своеобразных привычек.**

К сожалению, иногда родители совершают серьезные 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 неэффективно. Дети этого возра­ста пока 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 - нехорошее место и там 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 полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

***Способы уменьшить стресс ребенка.***

* необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.
* в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.
* каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.
* Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
* В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.
* Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

***Отдавая ребенка в ДОУ, родители могут столкнуться с трудностями:***

* в первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на ДОУ. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
* частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации.
* ребенок может привыкать к садику 2-3 месяца.
* сами родители должны психологически быть готовы к посещению ребенком ДОУ. Спокойно относится к шишкам и синякам.

***Рекомендуется:***

* + - * как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.
      * когда ребенок начинает весело говорить о садике, пересказывать события случившиеся за день - верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к ДОУ – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддержать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

***Как помочь ребенку снять***

***эмоциональное и мышечное напряжение?***

       В период адаптации к детскому саду ребенок испытывает сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем дольше длится период адаптации. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение, накопившееся за время пребывания в детском саду.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением — игры на воде: наберите в ванну немного теплой воды, включите теплый высокий душ. Вся накипь дня — усталость, раздражение, напряжение – уйдет, «стечет» с малыша. Игры в воде подчиняются одному общему правилу – они должны быть нешумными, спокойными.

Можно пускать мыльные пузыри, играть с губками (смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), строить из мягкой мозаики красочные картины, просто дать две-три баночки, — и пусть переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, — через15-20 минут ребенок будет спокоен.

Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени находился на свежем воздухе (если позволяет время). Гуляя вместе с ним, вы получите идеальную возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Если произошло что-то   неприятное или тревожащее малыша, надо обсудить с ним это сразу, не допуская, чтобы это давило на него целый вечер.

 Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Исключение можно сделать для передачи «Спокойной ночи, малыши!» или для любимого тихого мультфильма, — эти передачи идут в одно и тоже время и могут стать частью «ритуала» отхода ко сну. Перед сном можно сделать малышу расслабляющий массаж, прослушать вместе тихую мелодичную музыку, кассету с записями шума моря или звуков дождя, почитать сказку.

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!

**Адаптация ребенка раннего возраста к условиям ДОУ**

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

С момента поступления ребенка в детский сад у него начинает процесс адаптации к новым условиям. Что такое адаптация? Адаптация – это процесс вхождения ребенка в новую для него среду и приспособления к условиям этой среды (социальному окружению, режиму дня, нормам и правилам поведения и т. д.)

Адаптация – это довольно сложный период, как для ребенка, так и для его родителей. У детей в этот период могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых детей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического  развития, потере веса, иногда к заболеванию. 

Выделяют 3 стадии адаптационного процесса:

1. Острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе (снижение веса, заболевания, снижение аппетита, плохой сон, регресс в речевом развитии, обиды на родителей…) – 1 месяц
2. Подострая фаза – характеризуется адекватным поведением ребенка, все сдвиги уменьшаются, все психические и физические процессы приходят в норму – 2-3 месяца.
3. Фаза компенсации – характеризуется убыстрением темпа развития.

Адаптационный период к новым условиям у каждого ребенка протекает по-разному. В среднем этот период занимает от 2 до 5 недель. Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую.

**При лёгкой адаптации**   поведение ребёнка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается уже к концу первой недели, через 1-2 недели  налаживается сон. На строение бодрое, заинтересованное, в сочетании с утренним плачем. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель при участии взрослого. Речь затормаживается, но ребенок может откликаться и выполнять указания взрослого. К концу первого месяца восстанавливается активная речь. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес без изменений. Признаки невротических реакций и изменения в деятельности вегетативной нервной системы отсутствуют.

**Средняя степень адаптации.** Нарушения в общем состоянии выражены ярче и продолжительнее. Сон восстанавливается лишь через 20 - 40 дней, качество сна тоже страдает. Аппетит восстанавливается через 20 - 40 дней. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОУ. Отношение его к близким - эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и встрече). Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется. В игре ребенок не пользуется приобретенными навыками, игра ситуативная. Отношение к взрослым избирательное. Заболеваемость до двух раз, сроком не более десяти дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается. Появляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Изменения вегетативной нервной системы: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щечки, шелушение кожи (диатез) - в течение полутора-двух недель.

**Тяжелая степень адаптации.** Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами; аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота,  функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул. Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОУ. Отношение к близким - эмоционально-возбужденное, лишенное практического взаимодействия. Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Речью не пользуется или имеет место задержка речевого развития на 2 - 3 периода. Игра ситуативная, кратковременная.

Длительность адаптационного периода зависит от индивидуальных - типологических особенностей каждого малыша. Один активен, коммуникабелен, любознателен. Его адаптационный период пройдёт довольно легко и быстро. Другой  медлителен, невозмутим, любит уединяться с игрушками. Шум, громкие разговоры сверстников раздражают его. Он если и умеет есть сам, одеваться, то делает это медленно, отстаёт от всех. Эти затруднения накладывают свой отпечаток на отношения с окружающими. Такому ребёнку необходимо больше времени, чтоб привыкнуть к новой обстановке.

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит от следующих факторов:

* возраст ребенка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте до 2-х лет. После 2-х лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.
* состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.
* сформированности предметной деятельности. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.
* индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста по разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.
* условий жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т.д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.
* уровня тренированности адаптационных механизмов, опыта общения со сверстниками и взрослыми. Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению. Важно, чтобы в семье у ребенка сложилось доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относится к требованиям взрослых.

**Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ**

* Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
* Наличие у ребенка своеобразных привычек.
* Неумение занять себя игрушкой.
* Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
* Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.
* глубокий сон;
* хороший аппетит;
* бодрое эмоциональное состояние;
* полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
* соответствующая возрасту прибавка в весе.

**Рекомендации для родителей перед посещением ДОУ**

Поступая в детский сад, ребенок переживает стресс. Любой стресс, особенно длительный, приводит к снижению иммунных резервов организма, повышается восприимчивость к различным заболеваниям. Немаловажно и то, что организм ребенка в детском коллективе сталкивается с чужеродной для него микрофлорой, к большинству он не имеет иммунитета. Именно с этим связано увеличение случаев заболеваний в первый год посещения ребенком детского сада. Для повышения иммунитета применяются лекарственные средства, проконсультируйтесь со своим врачом.

Так же ребенку необходимы мероприятия по профилактике нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта, в первую очередь – дисбактериоза кишечника. Дисбактериоз – качественные и количественные изменения в видовом составе микроорганизмов, в норме заселяющих кишечник. Нарушение нормального состава микрофлоры кишечника приводит не только к неполному усвоению питательных веществ, но и разнообразным нарушениям нормальной жизнедеятельности организма. Профилактику дисбактериоза у детей необходимо проводить не только после острых кишечных инфекций, но и при резких изменениях бытовых условий, при поступлении в детский сад. Обычно такие препараты надо давать длительно, а родителям всегда хочется дать волшебную таблетку, после которой ребенок не будет болеть никогда. Таких чудес не бывает. Каждый родитель должен помнить, что поддержание здоровья на хорошем уровне – это кропотливый, напряженный и обязательно регулярный труд.

Нужно помнить, что питание в детском саду может отличать от предпочтений ребенка и к этому ему тоже придется привыкнуть. А родителям лучше перед поступлением ребенка в детский сад скорректировать его питание.

**Советы, как укрепить здоровье вашего ребенка:**

* соблюдение строго режима;
* здоровое, сбалансированное питание;
* пребывание на улице не менее 2-3 часов ежедневно;
* занятия спортом в соответствии с возрастными возможностями ребенка;
* благоприятный микроклимат в семье – любовь обоих родителей.

Прежде всего, ребенку нужно создать дома такой режим и условия жизни, которые были бы максимально приближены к режиму и условиям детского сада.

Примерный режим дня для детей до 3 лет:

7.00 – 7.30– подъем, утренний туалет.

до 8.00 – прием детей в детский сад.

8.00 – 9.00 – утренняя гимнастика, умывание, подготовка к завтраку, завтрак.

9.00 – 9.20 – игры, организация образовательной деятельности.

9.45 – 11.00 – прогулка.

11.00 – 11.20 – возвращение с прогулки, игра.

11.20 – 12.00 – обед.

12.00 – 15.00 – дневной сон.

15.00 – 15.25 – постепенный подъем, полдник.

15.25 – 15.45 - самостоятельная игровая деятельность.

15.45 – 16.00 – организация образовательной деятельности.

16.00 – 17.00 – прогулка.

17:00 – 17.20 – возвращение с прогулки, игры.

17.20 – 17.50 – подготовка к ужину, ужин.

17.50 – 19.30 – самостоятельная деятельность, уход домой.

19.00 – 20.00 – прогулка после детского сада.

20.00 – 20.30 – возращение с прогулки, гигиенические процедуры, спокойные игры.

20.30 – 7.00 – подготовка ко сну, ночной сон

Если в семье дети спят, едят, гуляют в разное время, они с трудом привыкают к распорядку дня в детском саду. Несовпадение домашнего режима с режимом дошкольного учреждения отрицательно влияет на состояние ребенка, он становится вялым, капризным, безразличным к происходящему.

Приводя ребенка в детский сад впервые, не рекомендуется оставлять его сразу на целый день. Самый щадящий вариант, если ребенок в первые дни будет находиться в группе 2-3 часа, а обедать и спать будет дома, в привычной обстановке. Лучше согласовать время с воспитателем и приходить с ребенком в часы прогулок. Давая постепенно привыкнуть, можно оставить ребенка на дневной сон, забирая сразу же после пробуждения. Когда увидите, что аппетит и сон нормализовались, можно оставлять на целый день. Но не форсируйте события, Вам нужно быстрее выйти на работу, хочется, чтобы ребенок уже начал ходить в детский сад целый день, вы настаиваете, а ребенок еще не адаптировался, и начинаются психосоматические заболевания. Все дети индивидуальны и привыкают к детскому саду по-разному.

В первый день посещения детского сада не оставляйте сразу ребенка одного, лучше всего прийти на прогулку и провести ее вместе, у вас будет возможность познакомиться с воспитателем, понаблюдать за поведением ребенка, настроить ребенка на позитивное отношение к садику. Когда вы расстаетесь, оставляя ребенка в детском саду – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, и он долго не будет вас отпускать.

Не забудьте заверить ребенка, что непременно вернетесь за ним.  
Если ребенок с трудом расстается с матерью, первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

Дайте ребенку в детский сад его любимую игрушку, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими ребятами, вечером можно расспросить, что с игрушкой происходило в детском саду. Таким образом, вы узнаете, как вашему малышу удается привыкнуть к садику. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Многие дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой уставшим и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Необходимо такого ребенка раньше забирать домой. В период привыкания исключите лишние раздражители – телевизор, громкую музыку (в крайнем случае, не включайте их очень громко), громкие разговоры, большое скопление народа.

Ребенку сейчас важно как можно больше быть вместе с вами, быть уверенным, что вы его любите. Занимайтесь дома спокойными играми, чтение, рассматривание картинок, рисование, лепка, прогулки перед сном. Не ходите с ним в гости, на праздники, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему. Не принимайте пока гостей, все наверстаете потом, когда ребенок привыкнет. Обязательно говорите ребенку, что вы его любите, что непременно придете за ним. Когда берете ребенка домой, поговорите с воспитателем и выясните, как ребенок кушал, спал. При необходимости компенсируете дома недоедание или недосыпание.

Немаловажное значение в период привыкания ребенка к условиям дошкольного образовательного учреждения имеет наличие необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания. Нередко дети, приходя в детский сад, не умеют самостоятельно есть, не просятся на горшок, не умеют одеваться и раздеваться, пользоваться носовым платком. Ребенка надо приучить: мыть руки, пользоваться ложкой, есть самостоятельно, есть суп с хлебом, хорошо пережевывать пищу, соблюдать во время еды чистоту за столом, пользоваться салфеткой, участвовать в раздевании, снимать расстегнутые и развязанные взрослым одежду и обувь, снимать колготы, знать свою одежду, уметь попросить взрослого о помощи. 

Для формирования этих навыков необходимы соответствующие условия: единые, обдуманные требования к детям со стороны всех взрослых в семье, постоянство требований, конкретность правил и постепенное увеличение их объема. При формировании навыков большое значение имеют упражнения в действии, поощрение за выполненное действие в виде похвалы, одобрения.

Иногда при поступлении в детский сад наблюдается временная утрата уже приобретенных навыков и привычек. Чтобы этого не произошло, важно не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать их выполнение в разных ситуациях, пояснять их значение. Дети, у которых сформированы необходимые навыки, связанные с едой, умыванием, одеванием, раздеванием, укладыванием, спокойнее и увереннее чувствуют себя в группе.

Итак, поступление ребенка в детский сад может проходить безболезненно для него, если заранее подготовить малыша к этому.  Для этого нужно:

* своевременно расширять круг его общения с взрослыми и сверстниками и тем самым способствовать формированию потребности в общении и развитии;
* правильно построить всю систему семейного воспитания, чтобы у ребенка сложился положительный опыт общения, выработались необходимые для данного возраста навыки и умения;
* ребенок должен быть уверен, что любим родителями, что в сад его отдают не в наказание, а потому что он вырос и родители гордятся тем, что их ребенок стал большим, многое может сделать самостоятельно и может ходить в детский сад.

И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет семью!

**Игры в период адаптации ребенка к детскому саду**

Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание ребенка на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра.

**Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»**

В таз с водой опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Можно заполнить миску с водой пуговицами, небольшими кубиками и т.д. и поиграть с ними:

· взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;

· собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;

· приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растирать полотенцем в течении одной минуты.

**Игра «Рисунки на песке»**

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучики, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками.

**Игра «Разговор с игрушкой»**

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой … грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т.д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

