**Адаптация ребенка к условиям детского сада**

Родители, отдавая ребенка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Вам необходимо понять, как важно дать ребенку возможность постепенно привыкнуть к новой обстановке, поэтому лучше начать водить малыша в детский сад примерно за месяц до выхода мамы на работу.

Вам, конечно небезразлично, в каких условиях будет воспитываться ребенок в группе. Педагог может показать вам групповое помещение, туалетную комнату, шкафчик в приемной, рассказать о режиме, о том, как проходит жизнь ребенка в условиях детского сада, чем занимаются, какое имеется игровое оборудование.

Очень важно с первых дней посещения ребенком дошкольного учреждения, договориться о том, чтобы режим семейного воспитания в основном совпадал с режимом ДОУ (дошкольное образовательное учреждение).

В первый раз ребенка желательно привести утром, ближе к концу завтрака, и обязательно, накормленного. Впервые оказавшись в детском саду, ребенок испытывает стеснение, страх, и даже, стресс, поэтому вполне может отказаться кушать.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации к условиям ДОУ, соблюдаются следующие правила:

* В любое время родители ребенка могут в группу
* Родители могут приводить и забирать ребенка в удобное для них время, но следует помнить, что в первые дни пребывание малыша в группе не более 2-3 часов, в зависимости от степени его психического состояния.
* Воспитатель обязательно выполнит просьбы родителей относительно питания, сна, одежды ребенка.
* Все медицинские и закаливающие процедуры проводятся только с согласия родителей.

Еще до того, как ребенок придет в группу, желательно составить разговор с воспитателем и рассказать как можно больше об особенностях его поведения и привычках:

* В каких условиях живет ребенок, сколько человек в семье, есть ли в семье другие дети, живут ли в семье бабушка, дедушка и т.д.;
* Какие привычки сложились в процессе еды, засыпания, пользования туалетом и т.п.;
* Как называют ребенка дома ласково;
* Чем больше всего любит заниматься ребенок;
* Какие особенности в поведении вас радуют, а какие настораживают.

**Уважаемые родители!**

Для того, чтобы ваш ребенок быстро и легко привык к новому образу жизни, который предлагает детский сад, чувствовал себя в группе уверенно и комфортно, мы просим вас о сотрудничестве в период его адаптации к новым условиям

*В детском саду ребенку нужно привыкнуть:*

* *к новой обстановке, помещениям, мебели, игрушкам;*
* *обществу своих сверстников;*
* *новой пище и условиям еды;*
* *новой обстановке для сна.*

**Первую неделю** мы просим вас приходить в период с 9.00 до 12.00, накормив ребенка дома завтраком, и оставить его в группе до обеда.

**Вторую неделю**мы предложим ребенку попробовать обедать в группе и, возможно, к концу недели — спать.

**Третью и четвертую неделю**просим забирать ребенка вскоре после дневного сна.

Мы думаем, что в адаптационный период воспитатели должны заслужить доверие ребенка и обеспечить ему чувство уверенности и защищенности в детском саду. Наша совместная работа по адаптации ребенка рассчитана максимально на 4 недели. При более быстрой и легкой адаптации возможно сокращение сроков прохождения каждого из этапов.

Дома в адаптационный период нужно относиться к малышу более терпимо и внимательно. Если что-либо волнует вас в связи с детским садом, не обсуждайте это при ребенке, но обязательно поделитесь всеми опасениями с сотрудниками нашего учреждения. Просим вас рассказать о ребенке как можно больше, все, что вы считаете важным. Мы готовы прислушаться ко всем вашим пожеланиям.

Возможно также для предварительного знакомства с учреждением вместе с ребенком побывать на прогулке с группой, поиграть с детьми, посмотреть, чем занимаются в группе, поучаствовать в празднике, развлечениях.

**Первый раз – в детский сад**

Адаптация ребенка к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно. Когда ребенок впервые приходит в детский сад, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка.

Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т.п. Обращение персонала с детьми также резко отличается от того, к которому они привыкли дома. Новая обстановка выводит ребенка из равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции.

В современной жизни мы мало уделяем внимания проблеме адаптации, а ведь успешная адаптация ребенка к изменяющимся условиям его существования – залог его будущей успешной взрослой жизни, залог его побед и достижений.

Любая адаптация – это приспособление индивида к новым условиям существования. Адаптация делится на биологическую и социальную.

Биологическая – изменение физиологической активности органов и их систем ребенка в ответ на изменение условий существования. Так, в условиях тяжелой адаптации в ДОУ у ребенка возможны замедление речевого, психического развития, и задача логопеда – помочь ребенку в процессе адаптации сохранить и приумножить речевое развитие малыша.

Социальная адаптация – формирование новых социальных отношений и связей ребенка в группе. Речь является при этом очень важным связующим компонентом между детьми.

Биологическая и социальная адаптация тесно взаимосвязаны, что отражается, например,  в снижении функциональной активности организма в период возникновения сложных социальных взаимоотношений, что проявляется в снижении иммунитета малыша, например, в период адаптации.



**Цель адаптационного периода – приспособление малыша к новым условиям его существования.**

1. Благополучное изменение физиологической активности органов и их систем ребенка в ответ на изменение условий существования.
2. Благополучное формирование новых социальных отношений и связей ребенка в группе.

Если психолог, логопед и воспитатель, организуя деятельность детей, помогут новичку пережить хотя бы однажды, хотя бы в малом радость успеха, утвердиться в получении какого-либо результата и почувствовать свою нужность в группе — тогда ребенок будет открыт и подготовлен к дальнейшей жизни в детском саду.

По существующим литературным данным, адаптация ребенка к яслям длится 7-10 дней, к детскому саду в 3 года – 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц.

Чаще всего дети приходят в детский сад в 3 года, поэтому остановимся на этом периоде подробнее.

Адаптацию трехлетнего малыша к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, тяжелая и средняя.

Тяжелая адаптация может длиться месяцами. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет, что связано в первую очередь с нежеланием ребенка идти в детский сад. Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют.

При тяжелой адаптации возможен ее срыв, который может привести к психосоматическому заболеванию ребенка:

Разлука → страх → стресс → срыв адаптации → болезнь.

Второй тип адаптации - легкая, противоположная той, что была описана выше. В этом случае ребенок вливается в новый коллектив безболезненно, ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации физиологические "срывы" все же возможны.

И последний тип адаптации - средняя, когда малыш более-менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Этот период может длиться до двух-трех месяцев. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

Первые признаки того, что ребенок адаптировался:

1. хороший аппетит;
2. спокойный сон;
3. охотное общение с другими детьми;
4. адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
5. нормальное эмоциональное состояние.

К невротическим реакциям, сопровождающим срыв адаптации, можно отнести:

1. рвота;

2. пристрастие к личным вещам;

3. наличие страхов;

4. неуправляемое поведение;

5. стремление спрятаться от взрослых;

6. истерические реакции;

7. тремор подбородка, пальчиков.



**Чтобы адаптация ребенка к детскому саду прошла успешно, рекомендуется начать готовить малыша к саду заранее.**

1. Следует рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему мама и папа хотят, чтобы малыш пошел в детский сад (чтобы было интересно, например).

2. Показать ребенку детский сад, понаблюдать за прогулкой ребят, которые уже ходят в садик. Подробно рассказать о режиме детского сада, чтобы ребенка не пугала неизвестность. Для этого следует проконсультироваться с сотрудниками детского сада, чтобы рассказ о режиме дня был правдив, иначе ребенка может ждать разочарование.

3. Поговорить с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Следует проговаривать вместе с ребенком модели поведения, тогда малыш будет чувствовать себя увереннее.

4. Научить ребенка знакомиться с другими детьми, вместе играть, обмениваться игрушками, прощаться.

5. Следует в присутствии ребенка не выказывать своих страхов по поводу детского сада, не давать знакомым высказываться критически в отношении принятого вами решения отдать ребенка в детский сад. Уверенность родителей в правильности своего решения вселяет уверенность в ребенка, что все будет хорошо.

**В период адаптации необходимо эмоционально поддерживать малыша, чаще обнимать его, больше общаться.**