**Адаптация ребёнка к детскому саду**

Адаптация ребенка к детскому саду – очень важный вопрос для всех участников образовательных отношений, так как именно от слаженного взаимодействия семьи и педагогов дошкольной образовательной организации зависит уровень адаптации детей, поступающих в детский сад.

Что же такое адаптация к детскому саду? Живя в семье в определённых, сравнительно устойчивых условиях, ребёнок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к окружающим влияниям. Организм ребёнка постепенно приспосабливается к определённой температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи и т.д. Под влиянием систематических воздействий со стороны окружающих ребёнка взрослых, у него образуются различные привычки: он привыкает к режиму, способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

В случае, если установленный в семье порядок почему-либо изменяется, обычно поведение ребёнка временно нарушается. Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что малышу трудно приспособиться к возникшим изменениям, у него не могут быстро затормозиться старые связи, а вместо них также сформироваться новые. Недостаточно развиты у ребёнка адаптационные механизмы, в частности слабые тормозные процессы и относительно мала подвижность нервных процессов. Однако, мозг ребёнка очень пластичен, и если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не очень резко нарушают привычный образ жизни, то у ребёнка, при  правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остаётся каких-либо отрицательных последствий, т. е. ребёнок адаптируется к новым условиям своей жизни. Анализ поведения детей в первые дни пребывания в детском учреждении показывает, что этот процесс приспособления, т.е. адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей  проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, изменений в поведении и общего состояния. К таким изменениям относят:

* нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание)
* нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)
* меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

* повышение температуры тела
* изменения характера стула
* нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.)

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания  в детском учреждении зависят от индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста ведут себя по-разному: одни в первый день плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого отвечают бурным протестом, но уже на другой день с интересом следят за игрой детей, хорошо едят и спокойно ложатся спать, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, несколько заторможены, без возражений выполняют требования воспитателей, а на другой день с плачем расстаются с матерью, плохо едят в последующие дни, не принимают участия в игре, и начинают хорошо себя чувствовать только через 6-8 дней или даже позже.

Как можно помочь нашим детям в адаптационный период, чтобы он был более лёгким и безболезненным? Чем чаще ребёнок будет общаться со взрослыми,  детьми в квартире, во дворе, на игровой площадке, около дома т.е. в различной обстановке, тем быстрее и увереннее он сможет перенести приобретённые умения и навыки в обстановку детского сада.

1. Неформальное посещение детского сада. Т.е. прогулки возле детского сада и сопроводительный рассказ о садике, причём рассказ должен быть очень красочный и, несомненно, позитивный. Старайтесь в своём рассказе показать ребёнку, как весело и хорошо другим детям в детском саду.
2. Каждый поступивший ребёнок требует к себе внимательного индивидуального подхода, необходимо сообщить об индивидуальных особенностях ребенка.
3. В первые дни ребёнок должен пребывать в группе не более 2-3 часов.
4. Для первых посещений рекомендуются часы, отведённые для прогулок, игр. Это позволяет быстрее определить группу поведения ребёнка, наметить правильный подход и снять эмоциональное напряжение от первых контактов.
5. Установление эмоционального контакта ребёнка и воспитателя должно осуществляться в привычной обстановке в присутствии близкого человека. В первый день кратковременное знакомство с воспитателем, направленно на формирование интереса к детскому саду, на установление контакта между ребёнком и воспитателем в новой ситуации.
6. Очень полезны экскурсии по группе, в которых участвует воспитатель, родители и ребёнок.
7. Отрицательное влияние на течение адаптации, а также на поведение детей при поступлении в детское учреждение оказывает отсутствие единства системы воспитания в семье и в детском учреждении.

*НЕОБХОДИМО:*

* в первые дни не нарушать, имеющиеся у ребёнка привычки, нужно постепенно менять режим и приучать ребёнка к новому укладу жизни.
* приблизить домашние условия к особенностям детского сада (внести элементы режима, упражнять ребёнка в самостоятельности, чтобы он мог сам себя обслуживать и т.п.)

Адаптация некоторых детей может протекать от 20 дней до2-3 месяцев. Особенно, если ребёнок заболел, в процессе адаптации. Иногда, после выздоровления, ребёнку приходится привыкать заново. Но, хочу Вас заверить, что это не показатель. Не следует беспокоиться, глядя на ребёнка подруги, который с первых дней вошёл в новую среду без особых осложнений. Повторюсь, что все дети разные, каждый индивидуальность, к каждому нужен свой подход. Я думаю, что с Вашей помощью мы найдём ключик к каждому ребёнку. Богатый опыт и знания воспитателей, Ваша любовь и забота, иными словами согласованная работа с семьёй, опирающаяся на знания возрастных и индивидуальных особенностей, потребностей ребёнка и необходимых условий воспитания ребёнка до поступления в детский сад, позволит решить проблему адаптации на должном уровне.

**Педагог-психолог Абашкина Ю.П.**