**Муниципальная казенная дошкольная образовательная организация «Детский сад «Олимп»**

с. Меусиша

Ваш малыш подрос, и его необходимо отдавать  в детский сад. Суета по поводу выбора садика позади, но возникает другой вопрос, как пройдет **адаптация в детском саду** вашего ребенка? Здесь многое зависит от подготовки со стороны родителей. Что необходимо учесть для успешной адаптации ребенка в детском саду?
В первую очередь нужно выбрать подходящее время года, педагоги пришли к выводу, что начало осени (в основном сентябрь) – самое подходящее время для похода в детский сад. Есть сразу несколько плюсов. Ваш малыш, скорее всего, будет не единственным ребенком, пришедшим в группу, да и дети из группы за лето поотвыкли друг от друга, поэтому ваш карапуз не будет сильно выделяться на общем фоне. Так же за лето ребенок окреп в физическом плане, набрался здоровья. Наверняка вы позаботились о том, чтобы часть лета ребенок провел за городом, а как говорится воздух, вода и солнце – лучшие помощники здоровья. Поэтому и болеть ваш кроха при походе в сад будет меньше. К тому же  в августе-сентябре еще довольно тепло и много фруктов, овощей. В связи с этим велика вероятность, что а**даптация в детском саду** закончится до эпидемий гриппа и всеобщих простуд.

Знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (а порой просто совету, ласке мамы, папы, бабушки), для многих малышей бывает непростым. И далеко не все дети готовы к этому событию. Возникает вопрос, а стоит ли вообще отдавать малыша в садик? Да и так ли хорошо детям в детском саду? Каждому ребенку рано или поздно приходиться «социализироваться», т.е. становиться способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребенка. В детском саду маленький человечек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодиться и позднее, в школе. Однако, уже с первых дней жизни, у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступлении в дошкольное учреждение привычные условия жизни (режим, характер питания, микроклимат помещения, приемы воспитания, характер обучения) меняются. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу.

В чем же проявляется стресс? У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела. У некоторых малышей 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. К сожалению, многие родители не знают, что эти явления временны, и забирают малыша из сада, так и не дав ему возможности полностью адаптироваться, обвиняя в нерадивости работников детского сада и ругая саму систему «садовского» воспитания в целом. Конечно, помочь ребенку адаптироваться к новой социальной обстановке должны воспитывающие взрослые и, в первую очередь, родители. Поэтому нужно знать, что такое адаптация.

 

Возраст ребенка с 1 до 2 – 2,5 лет характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поэтому адаптация к дошкольному учреждению проходит крайне болезненно. Надо так организовать этот период, чтобы как можно меньше травмировать ребенка. Если мы с вами (родители и сотрудники детского сада) объединим наши усилия, то обеспечим малышу эмоциональный комфорт.

**Адаптация** – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае – это привыкание малыша к детскому саду.

Адаптация бывает трех видов:

1. Легкая адаптация: к 20–му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость – не более одного раза сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес без изменений.

2. Адаптация средней тяжести: поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление активности). Заболеваемость – до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается.

3.Тяжелая адаптация: характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от двух до шести месяцев и больше) и, во-вторых, тяжестью всех проявлений. В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приемной и зовет маму и т.п.). У некоторых этот процесс протекает так тяжело, что их приходиться признать «несадовскими». Прислушайтесь, однако, к советам воспитателей, в любом случае последнее слово должно оставаться за специалистом-психологом.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными сдвигами. В физиологическом и психологическом плане: повышение температуры и давления; уменьшение веса, временная остановка роста; снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний; увеличение нервозности; ухудшение сна; падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса; временное отставание в умственном развитии – может произойти своеобразный возврат в более ранний возраст. В поведенческом плане:упрямство, грубость, дерзость, неуважительное отношение к взрослым, лживость, лень.

 

**От чего зависят характер и длительность адаптационного периода?**

* От возраста ребенка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 до 2,5-3 лет.
* От состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.
* От индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом, отказываются есть, спать. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок следит с интересом за игрой товарищей. Другие, наоборот, впервые дни внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах являются нормой.
* От уровня тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее 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.
* От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения с взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать игрушки за собой и т.п.).

Итак, факторы, влияющие на характер и длительность адаптации, известны. Но решить эту проблему, обеспечить более безболезненное привыкание ребенка к условиям детского сада можно только совместными усилиями семьи и детского сада.

**Что же должны делать родители?**



* Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.
* Не обсуждать при ребенке волнующие Вас проблемы, связанные с детским садом.
* Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе. Медицинский прогноз адаптации отражается в медицинской карте ребенка; психологический прогноз составляют психолог и воспитатели в детском саду, наблюдая за поведением и состоянием малыша в течение первых 3-5 дней, отражается он в специальном листе адаптации, который ведется индивидуально по каждому ребенку.
* Родители могут самостоятельно составить прогноз адаптации. Для этого необходимо учитывать факторы риска. К ним относятся:

 - частые болезни матери малыша;

 - совпадает ли домашний режим с режимом, предусмотренным в детском саду, или нет;

 - токсикоз у матери во второй половине беременности;

 - вредные привычки родителей;

 - недостаток эмоций у ребенка в первый год жизни;

 - неблагоприятный климат в семье;

 - искусственное вскармливание;

 - вторая или третья группа здоровья ребенка;

 - отставание в развитии.

Если у ребенка присутствуют 4-5 и более факторов, то вероятно, что адаптация пройдет для ребенка неблагоприятно.

**Необходимо:**

* Устранить устраняемые анамнестические факторы риска, связанные с условиями социальной среды.
* Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.
* Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
* Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
* Повысить роль закаливающих мероприятий.
* Оформить в детский сад по месту жительства.
* Стараться отдать ребенка в группу сада, где есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.
* Прослушать цикл лекций в детской поликлинике об адаптации детей к дошкольным учреждениям.
* Готовить Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой.
* Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у Вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
* Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

**Наличие у детей возможных навыков, облегчающих адаптационный период при поступлении в детский сад**

**Навыки самообслуживания:**

* самостоятельно ест ложкой, умеет пережевывать пищу;
* перед едой моет руки;
* пользуется носовым платком, салфеткой во время приема пищи;
* своевременно проситься на горшок;
* снимает расстегнутые и развязанные части своей одежды, обувь (шапку, варежки, носки и т.д.), пытается одеваться без застегивания;
* узнает свои вещи;
* совместно с взрослым складывает игрушки в ящик или в пакет.

**Индивидуальные особенности:**

* любит, когда читают книжки;
* рассматривает картинки;
* любит слушать музыку;
* любит рисовать, так как умеет.

**Навыки общения:**

* понимает обращенную к нему речь;
* по просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, принести ложку;
* понимает слова «нельзя», «надо»;
* любит играть с другими детьми, иногда пытается вступить в контакт;
* обладает положительным опытом общения с посторонними взрослыми.

**Игровая деятельность:**

* самостоятельно делает несложные постройки из кубиков;
* повторяет в игре за взрослым увиденные действия;
* выполняет знакомое движение под музыку;
* играет с различными предметами, объединяя в одной игре два несложных действия (сажает в коляску и катает куклу);
* использует в игре предметы-заместители (кружок вместо тарелки, кусочек меха вместо кошки).

**Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?**

Безусловно, время пребывания ребенка в детском саду в период адаптации строго индивидуально. Однако не следует в первый же день оставлять малыша надолго.

Алгоритм постепенного вхождения в детский сад:

1,2 день – на несколько часов. Постарайтесь прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его, а тем более укладывать спать не стоит. Ребенок должен знать, что это прерогатива воспитателя.

3-6 день - заберите ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Опоздай вы немного, и крохе придется тревожиться, ожидая маму в пустой группе.

Со вторника 2-й недели (после выходных, в понедельник, все еще более щадящий график) – малыш уходит домой в полдник.

И лишь с 3-й недели можно оставлять ребенка на целый день.

Необходимо заранее познакомить с режимом детского сада и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и т.п.). В период адаптации необходимо быть к ребенку особо внимательными и чуткими.

Задачу самообслуживания малышу, особенно если ему предстоит уже скоро стать детсадовцем, стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застежек на спине. Главный принцип – чем проще, тем лучше. Обувь лучше выбирать на липучках.

Прежде чем начать регулярно посещать детский сад, вам следует прийти с ребенком в садик для знакомства с территорией, помещением группы, игрушками, спальней. Не спешите, придите несколько раз. Обсуждайте с ребенком, комментируйте увиденное. Этот подготовительный процесс длительный и может занять пару недель. Для того чтобы помочь малышу преодолеть коммуникативный барьер, целесообразно заранее выучить имя и отчество воспитателя и, придя в сад, представить кроху и воспитателя друг другу.

Важно заранее научить ребенка общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться собственной игрушкой; подождать, пока другой поиграет, и т.п.). При предварительном знакомстве с обстановкой группы постарайтесь положительно настроить ребенка (как много детей, много игрушек, дети весело играют, воспитательница – хорошая тетя и пр.). Дайте время ребенку спокойно все осмотреть, покажите, где он будет спать, раздеваться, кушать, играть. Впервые дни не спешите сразу увести кроху домой. Побудьте с ребенком на участке детского сада, посмотрите вместе, как гуляют дети. Одежда – еще не все. Перед детским садом ребенку стоит научиться еще многому: пользоваться унитазом, а не горшком, в том числе спускать воду; обращаться с ложкой и вилкой; вытирать ротик салфеткой после еды и даже сморкаться в носовой платочек. Лет с двух уже пора подключиться к чистке зубов и к полосканию рта после еды.

Впервые столкнувшись с необходимостью ложиться спать в незнакомом месте, в «чужую» кроватку, без мамы, ребенок, безусловно, испытывает стресс едва ли не более сильный, чем вообще сам факт расставания с мамой. Ведь дети относятся ко сну, как ко времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Поэтому психологи не рекомендуют в первые 2-3 дня пребывания в детском саду оставлять ребенка на дневной сон. В дальнейшем же не забудьте из дома принести «мамозаменителя» - любимую мягкую игрушку малыша, с которой он спит, или пижаму, к которой привык кроха, любимую книжку (первое время приносите в сад только уже знакомые вещи и игрушки, покупку нового отложите на потом).

Постоянно оказывайте малышу эмоциональную поддержку и показывайте значимость его нового статуса. Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Ваша беседа должна быть эмоционально окрашена. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьез, относятся с уважением к его проблемам, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным. Избегайте вопросов: «Что вы сегодня делали? Что вы ели? Как ты себя вел?» Спросите: «Вы сегодня рисовали или лепили? На завтрак была каша или яичко? С кем ты сегодня играл? О ком вам читали книжку?» и т.д. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи. По возможности приводить малыша в детский сад должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как обещали.

В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу. С ребенком необходимо чаще гулять на площадке, где много детей. Можно понаблюдать за тем, как он общается со сверстниками, как выходит из конфликтных ситуаций. Не стоит сразу вмешиваться в конфликт, бежать ребенку на помощь, если кто-то, например, отобрал у малыша игрушку. Пусть он научиться постоять за себя и за свои вещи. Очень полезно хотя бы один раз в неделю менять место для прогулок. Можно погулять на детской площадке в соседнем дворе или парке, выехать в центр города или погулять пешком по своему району.

Чаще меняйте обстановку. Нужно ходить с малышом в гости и приглашать гостей к себе домой. Очень важно, чтобы ребенок общался с детьми, лучше, если они будут разных возрастов. Это научит его общаться. Дома ребенок привык играть один, в лучшем случае с сестрой или братом. В детском саду ему предстоит научиться коллективным играм, надо будет делиться игрушками, поэтому будет лучше, если ребенок до поступления в детский сад научится давать поиграть другим детям свои игрушки и просить чужие.

Можно дома попробовать поиграть с ребенком в детский сад. Ему нужно рассказать, что есть такое учреждение, куда ходят дети, и попробовать смоделировать игровые ситуации. Роль ребенка в саду может выполнять как сам ребенок, так и его любимые игрушки. Проигрывать можно самые разные ситуации, начиная от кормления, сна, прогулки и заканчивая играми и занятиями.

Чаще хвалите ребенка, обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!

Говорить об окончании процесса адаптации к детскому саду можно, если ребенок положительно эмоционален и психически стабилен на протяжении недели, пребывает в хорошем состоянии, общается с окружающими, хорошо спит, ест с аппетитом, не болеет, набирает вес, нормально развивается.

Если придерживаться всех перечисленных выше рекомендаций, то при поступлении в детский сад 90% самого сложного останется уже позади.

Самое главное – это положительный настрой мамы на детский сад, ведь если она будет волноваться, нервничать, считать, что ее малышу будет там плохо и некомфортно, то и ребенок будет бояться этого. Нужно себя настроить. Если есть какие-то сомнения по поводу того, что нужно ли отдавать малыша в детский сад, необходимо заняться аутотренингом. Важно выявить «за» и «против». Для этого можно выписать на листочек все положительные и отрицательные моменты, связанные с детским садом. Например, ребенок будет общаться со сверстниками, а это очень полезно для его развития; у мамы появится больше свободного времени для выполнения собственных дел. Чаще всего положительные моменты хождения ребенка в детский сад все же перетягивают отрицательные.

Залог успеха адаптации ребенка к детскому саду – это готовность к этому его родителей. Правильно подготовившись, Вы можете помочь ребенку преодолеть этот сложный период в его жизни.

**Список использованной литературы:**

1. Энциклопедия детских проблем / Ю.А. Захарова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2011.-253с. - (Психологический практикум).
2. Заводчикова О. Г.Адаптация ребенка в детском саду : взаимодействие дошк. образовательных. учреждениях семьи : пособие для воспитателей / О. Г. Заводчикова. — М. : Просвещение, 2007.
3. Кирюхина, Н. В.Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: практическое пособие / Н. В. Кирюхина. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2006. (Дошкольное воспитание и развитие).
4. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М.: АСТ - ПРЕСС, 2000.
5. Журнал «Дошкольное воспитание» №10,2006 г.
6. Журнал «Управление Дошкольным Образовательным Учреждением» №3,2003 г.