**«Особенности адаптационного периода при поступлении ребенка в детский сад» .**

*Твердо убежден, что есть качества души, без которых человек не может стать настоящим воспитателем, и среди этих качеств на первом месте – умение проникнуть в духовный мир ребенка. Сухомлинский В.А*.

Эти качества души в полной мере должны раскрыться в воспитателе при обращении к вновь поступившим детям.

 -Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие непрестанно плачут, как только закроется дверь за мамой? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, долго не могут освоиться в группе, не вступают в контакт с воспитателем, а другие с первых дней чувствуют себя «как рыба в воде»?

 -Причины могут быть самыми разными: отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения; наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание при укладывании); неумение занять себя игрушкой;несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков и др. Однако главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми.

**Адаптация** – это не только процесс привыкания ребенка к детскому саду, но и выработка умений и навыков в повседневной жизни. Различают три степени адаптационного периода: 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. Адаптация средней тяжести: поведенческие реакции восстанавливаются в 30- му дню пребывания в детском саду, нервно-психическое развитие несколько замедляется. Заболеваемость до 2-х раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился. Тяжелая адаптация: характеризуется значительной длительностью (от 2-х до 6-ти месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений. Респираторные заболевания более 3-х раз сроком более 10 дней, замедляются рост и прибавка в весе. Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Необходимое условие успешной адаптации — согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и детском саду. В свою очередь, родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ** **САДУ**

 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 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. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться. Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребѐнка детский сад, несомненно является новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребѐнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Как правило, до 2-3 лет ребёнок не испытывает потребности общения со сверстниками, - она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребѐнка как партнѐр по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребѐнка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому нормальный ребѐнок далеко не всегда может быстро адаптироваться к детскому саду, поскольку привязан к матери, и еѐ исчезновение вызывает бурный протест ребѐнка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный. Если ребёнок единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребѐнка на непродолжительное время и в зависимости от поведения ребѐнка это время постепенно увеличивать. Что дает посещение детского сада ребенку? Прежде всего - возможность общения. И в первую очередь общения со сверстниками. Поскольку начиная с трехлетнего возраста, ребенок нуждается в общении с другими детьми. А опыт общения с воспитателями поможет ему в дальнейшем избегать трудностей в общении с учителями. Ребенок узнает, что, помимо близких взрослых, есть и другие взрослые, к мнению которых нужно прислушиваться. В детском саду дети более четко усваивают, что есть определенные правила «человеческого общежития» и учатся соблюдать их. В детском саду ребенок получает возможности для интеллектуального и физического развития. С ним проводятся специальные занятия — лепка, рисование, пение, аппликация, конструирование, развитие речи, физкультура, ознакомление с социальной действительностью, основы математических представлений и т.п., которые действительно способствуют развитию ребенка. К тому же на этих занятиях ребенку часто бывает понастоящему интересно. Одним из несомненных плюсов посещения детского сада является приобретение самостоятельности. Приучение к ежедневной зарядке, наведению порядка после игры — посильная помощь не только маме, но и себе самому. Немаловажны и приобретаемые ребенком навыки самостоятельного одевания и раздевания, которые прививаются буквально через четыре месяца пребывания в детском саду. Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период. Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в ДОУ. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем организма. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития. Чувства и реакции ребѐнка при адаптации

 При первых посещениях садика ваш малыш испытывает целую гамму ощущений, его захлёстывают самые разнообразные эмоции: 1. Гнев — спутник сильного стресса. Во время адаптация ваш малыш может стать очень ранимым. Вызвать его гнев и агрессию можно чем угодно — словами, действиями или даже случайным прикосновением; 2. Еще одним спутником отрицательных эмоций ребенка является сильный страх. В первые несколько дней садик для вашего малыша становится серьезной угрозой. Он начинает бояться незнакомых детей и новых взрослых, ведь это новые лица, он их никогда не видел; 3. Положительные эмоции. Они также присутствуют и идут в противовес отрицательным. Ваше чадо испытывает эффект чего-то нового. Это может на время отвлечь его от «тяжелых» мыслей. Помните, чем быстрее пройдет адаптация, тем больше позитива от посещения детского сада получит ваш малыш; 4. Познавательная деятельность на фоне сильного стресса часто снижена. Ребенок хочет понять, что происходит, он растерян и запуган. Первое время его не интересуют даже игрушки; 5. Социальные контакты затруднены до тех пор, пока ваш малыш не станет на путь налаживания общения с другими детьми; 6. Социальные навыки в стрессовой ситуации часто теряются. Ребенок мог самостоятельно есть, одеваться и обуваться, но в один момент он словно об этом забывает. Все приходится начинать заново. Таких малышей воспитатели учат заново кушать, одеваться и умываться; 7. Сон практически пропадает или становится очень беспокойным. Ребенок может нормально уснуть, но уже через 10 минут сидеть на кровати; 8. Двигательная активность во время адаптации сильно заторможена, а сам ребенок становится малоактивным. Однако может быть и прямо противоположная реакция, и малыш становится гиперактивным; 9. На первых порах меняется речь, ухудшается словарный запас. Причина банальна — сильный стресс. Через время это проходит; 10. Изменение аппетита — еще одна возможная проблема во время адаптации. При этом он может, как ухудшиться, так и усилиться. Типичные ошибки родителей Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения. В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша — это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость — нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой. Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период. В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца. Еще одна ошибка родителей — пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу. Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно дольше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом. Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДНЕЙ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА, КОГДА ВЫ УЖЕ ОСТАВЛЯЕТЕ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ**

Скажите ребѐнку уверенным и твѐрдым тоном, что Вам пора идти поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь . Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему с такими, например, словами: "Вижу, у вас сегодня ожидается весёлый день" (далее можно намекнуть воспитателю на то, что ребѐнок сейчас займѐтся его любимым рисованием, или лепкой, или игрой...) Скажите ребёнку, как он может определить время, когда Вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда) и будьте обязательно точны при этом Попрощавшись, – уходите, не оборачиваясь. Будьте терпеливы. Помните, малышу намного тяжелее, чем Вам. Ему нужна Ваша помощь и поддержка.

**ВОЗМОЖНЫЕ ХАРАКТЕРРИСТИКИ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ** .

1. Любимая игрушка. Обычно такой ребёнок будет брать с собой игрушку в сад, может быть и не одну. Возможно, будет приносить, и уносить её каждый день, менять игрушки. В данной ситуации игрушка для ребѐнка является в своём роде частичкой его домашнего мира – с ней не так страшно идти в сад, мне будет, во что там играть, - думает ребенок. 2. Истерика с утра. Она может начаться у ребёнка по дороге в детский сад, неожиданно перед входом в сад или как только вы зашли в раздевальную комнату. Здесь важно, чтобы родители как можно быстрее помогли переодеться ребёнку и передали его воспитателю. Не уговаривайте и не сюсюкайтесь с ним – это лишь усугубит ситуацию новым наплывом слёз и капризов. 3. Эмоциональные родители. Случается, что сами родители, видя своего кроху таким несчастным, начинают плакать. Постарайтесь держать свои эмоции в руках. Многие дети, зайдя в группу, быстро успокаиваются и отвлекаются за игрой. А вы, уважаемые родители, всегда можете позвонить своему воспитателю и узнать, как обстоят дела. Вам никто никогда не откажет в такой просьбе. 4. Единоличники. Как правило, такие дети вначале единоличны и требуют особенного внимания со стороны воспитателя: нужно ответить на вопросы, поиграть с ним в его игрушку. Педагогу должно быть интересно всё, чем интересуется малыш. Ребёнок начинает видеть в своём воспитателе своего союзника, привыкать к нему. Это очень хорошо! Может быть, завтра или послезавтра ему не так страшно будет идти в детский сад. Воспитатель привлечёт к игре уже 1–2 других детей, и круг общения ребёнка начнёт потихоньку расширяться. 5. Просто пережить. Знайте, что такое поведение вашего ребёнка – ―непринятие детского сада – это не каприз. Здесь, в саду, его никто не обижает и не ругает. Просто он не может сегодня, сейчас, вести себя иначе. Это период, который нужно пережить и вылечиться, как после любой детской болезни. 6. Воспитатели не волшебники. Некоторые родители считают, что мы, воспитатели как волшебники. Всё это должно прекратиться хотя бы через недели две. Нет и ещё раз нет! Этот процесс трудоёмкий, по времени индивидуальный для каждого воспитанника. Тяжело адаптируемый ребёнок пройдёт через несколько этапов своего становления в группе, прежде чем мы увидим, что вот он уже улыбается, смеётся и не хочет уходить из детского сада.

**КАК ОБЛЕГЧИТЬ АДАПТАЦИЮ?**

Чтобы облегчить адаптацию ребенка, вы должны позаботиться о своем малыше и принять целый комплекс мер: узнайте режим садика и соблюдайте его хотя бы несколько месяцев у себя дома. Это позволит малышу адаптироваться к новым правилам и легче перенести изменения; ребенок должен хорошо высыпаться ночью. В противном случае возможно сильное ослабление памяти, раздражительность, плаксивость и снижение иммунитета. Идеальное время для сна — 9–10 часов; будите ребенка в одно и то же время. Начинайте будить его на 10–15 минут раньше запланированного времени подъема. В этом случае он сможет немного понежиться в кроватке; в садик необходимо надевать только ту одежду, которая будет максимально удобна для ребенка. Воспитатель не должен переживать, что испачкает новый и дорогой костюм ребенка; внушайте ребенку, что он уже большой и доказывайте это делом. Можете посадить за общий стол, позволить сделать что-то важное; во время адаптации все нововведения (занятия в кружках, ремонты и прочее) лучше отложить. Малышу достаточно новых впечатлений.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ АДАПТАЦИЯ ЗАТЯНУЛАСЬ?**

Можно выделить несколько основных факторов, которые свидетельствуют о необходимости «бить тревогу»: попытки воспитателей успокоить или что-то объяснить ребенку проваливаются раз за разом; вас тревожит одна только мысль о предстоящем посещении садика ребенком; малыш часто болеет; прошло уже несколько месяцев, но никак не получается искоренить страх ребенка перед детским садиком. В таких ситуациях лучше не пускать ситуацию на самотек и обратиться к квалифицированному детскому психологу. Часто хватает нескольких сеансов, чтобы выявить причины страха у малыша и своевременно их устранить.