**Ребёнок идёт в детский сад. Как облегчить адаптацию?**

Подготовила воспитатель ГБДОУ детского сада №119

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Заремба Виктория Валерьевна

***Адаптация, в широком смысле, приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс вхождения ребенка в новую для него среду и привыкание к ее условиям.***

Детское учреждение – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций малыша. Всё это приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

        Адаптация к дошкольному учреждению - сложный период как для детей, так и для взрослых: родителей, педагогов. Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам.   
          Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения взрослым необходимо сформировать у него положительную установку на него, позитивное отношение к нему. Это зависит от профессионального мастерства воспитателей, атмосферы тепла, доброты, внимания, а также терпения и понимания со стороны родителей.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Ребенок должен быть готов к тому уровню общения, который задает атмосфера детского учреждения. Дети далеко не всегда обладают необходимыми для той или иной группы учреждения навыками коммуникации.

 На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения с взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, а также *уровень тревожности и личностные особенности родителей.*

Психологическая готовность ребенка к ДОУ - это один из важнейших итогов психического развития в период дошкольного детства.

**Подготовка детей к поступлению в ДОУ и прогнозирование адаптации к нему**  
      Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптивность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). Ребенок в период адаптации – живая стрессовая модель.  Выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

     Готовясь к детскому саду, необходимо обратить внимание на формирование у ребёнка элементарных навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий держать ложку, пользоваться горшком, самостоятельно или с помощью взрослого одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. А умение самостоятельно занять себя игрушками, или своей любимой домашней игрушкой, поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту эмоций. Всё перечисленное ни в коем случае не является требованием к ребёнку, это всего лишь то, что поможет легче справиться с непростым этапом в жизни маленького человечка!

Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребенок к жизни в организованном детском коллективе.

**Основные критерии адаптации ребенка к условиям ДОУ**  
К основным критериям адаптации относятся:  
• поведенческие реакции;  
• уровень нервно-психического развития;  
• заболеваемость и течение болезни;  
  
Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОУ являются:  
- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения;  
- наличие у ребенка своеобразных привычек;  
- неумение занять себя игрушкой;  
- отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков;  
- отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми;

- повышенная тревожность родителей, передающаяся ребёнку;

- неготовность родителя к адаптации ребёнка.

Отсутствие понимания процесса адаптации порой приводит к желанию ускорить (укоротить) этот период. Родитель хочет быстрее оставить ребёнка на сон, а вскоре и на целый день, мотивируя это тем, что надо выходить на работу или тем, что «*Петя же остаётся спать*!» Родители должны помнить, что адаптация – индивидуальный процесс, так же, как индивидуален каждый ребёнок. Иначе нарушается постепенный естественный ход адаптации, превращаясь в тяжёлую форму.

**Адаптационный период можно условно разделить на несколько этапов:**  
**I этап - подготовительный.**

 Его следует начинать за 1-2 месяца до поступления ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать у ребёнка начальное представление о том, что такое детский сад, и положительный эмоциональный настрой. И делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления.  
- Во время прогулок с ребёнком как бы невзначай проходить мимо любого детского сада, когда дети находятся на прогулке, понаблюдать за группой детей, прокомментировать, вызвать у ребёнка положительные эмоции.

- Провести первое знакомство с тем детским садом, в который пойдёт ребёнок:  
пройти с ребёнком согласованию с администрацией по территории и по зданию детского сада, по возможности, познакомится с той группой, куда будет ходить ребенок, с воспитателями, работающими на группе.

Это поможет ему в дальнейшем безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

**II этап – основной**

Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, сможет найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защищённости. Поэтому, до того, как впервые передать ребёнка воспитателю, родителям необходимо рассказать о своём малыше как можно больше. Очень часто, казалось бы, самые незначительные мелочи становятся значимыми, помогают воспитателю лучше понять и почувствовать ребёнка. Особенно, если речь идёт о малыше в раннем возрасте.

**III этап – заключительный**

 Как только родители посчитают, что все эти задачи успешно решены, и малыш подготовлен к приходу в детский сад, наступает следующий этап – непосредственная адаптация ребёнка к детскому саду. Здесь в работу включается педагог, который использует все имеющиеся педагогические знания и умения, педагогический технологии адаптации. Ребенок начинает посещать детский сад по 1-2 часа в день. Затем ребенка оставляют до обеда и только потом на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон. Родители в этот период должны проявить понимание и терпение, и подстроить свой режим под режим ребёнка. Продолжительность этого периода у каждого ребёнка свой и форсировать события ни в коем случае не надо: нельзя оставлять ребёнка на сон, если он ещё не готов, даже если маме очень надо! Это усилит стрессовое состояние ребёнка.

**Меры, облегчающие адаптацию:**  
1. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения и т.п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям. На момент поступления в детский сад необходимо предупреждать воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются.  
2. Придерживаться дома режима дня, максимально приближенного к режиму детского сада.

3. Адаптацию целесообразно начинать в тёплое время года, после летнего оздоровительного периода.

          Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро. Другой малыш медлителен, шум и громкие разговоры раздражают его, он не умеет сам есть, раздеваться. Такому ребенку необходим более длительный срок адаптации.  
**Адаптационный период считается законченным, если:**

•  Ребенок ест с аппетитом.  
•  Эмоционально общается с окружающими.

•  Играет

•  Быстро засыпает, вовремя просыпается.

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, МАЛЫШ! МЫ ЖДЁМ ТЕБЯ!**