**МАДОУ детский сад № 69 «Ладушки»**

**Воспитатели:**

**Бреева И.Ю.,**

**Кулешова Е.Н.,**

**Исакова В.А.,**

**Педагог-психолог:**

**Базарова Т.М.**

Особенности адаптации детей в детском саду

Детям раннего возраста особенно тяжело привыкать к условиям дошкольного учреждения.

Они ещё слишком привязаны к матери и боятся всего нового, незнакомого. Каждый малыш при посещении детского сада испытывает трудности во время адаптации – привыкания организма к отличающемуся от раннего опыту жизни.

С первых дней жизни дома ребёнку прививаются особые правила – определённый режим сна и бодрствования, виды деятельности, питание, характер взаимоотношений с окружающими, запреты и прочее.

Во время приспособления к яслям поведение и реакции ребёнка меняются – малыш много плачет и раздражается, меньше и реже ест, плохо спит, утрачивает уже приобретённые навыки, часто болеет. Однако подобные симптомы являются закономерной реакцией на новые условия жизни.

Ясли – это неизведанное пространство, новые лица, иерархия взаимоотношений. Процесс адаптации требует больших затрат психической энергии, физических сил. Особенности привыкания зависят от индивидуально-личностных качеств ребёнка.

Чтобы облегчить этот процесс, снизить воздействие психотравмирующих факторов, важно заблаговременно подготовить малыша к изменениям, а на протяжении всего периода адаптации оказывать комплексную помощь, поддержку.

КАК ПРОХОДИТ ПЕРИОД?

Адаптация малышей к яслям проходит несколько периодов, характеризующихся выраженностью определённых негативных реакций.

1. Острая фаза. На первом этапе наблюдается максимальная мобилизация детского организма. Малыш постоянно пребывает в возбуждённом, напряжённом состоянии.

Он плаксив, нервозен, капризен, истеричен как в стенах дошкольного образовательного учреждения, так и дома.

Помимо этого, можно наблюдать физиологические изменения, связанные с частотой сердечного ритма или кровяного давления. На данном этапе повышается восприимчивость к всевозможным инфекциям, вирусам.

1. Умеренно острая фаза. Выраженность негативных проявлений заметно снижается, малыш постепенно приспосабливается к изменившимся условиям жизни. отмечается уменьшение возбудимости, нервозности, улучшение аппетита и сна. Однако на любом этапе протекания данной фазы вероятно возобновление негативных эмоций – истерики, плаксивость, нежелание расставаться с родителями.
2. Компенсированная фаза. Характеризуется стабилизацией психического состояния. Малыш успешно находит способы взаимодействия с воспитателем и сверстниками, активно начинает осваивать новые навыки.

Адаптации невозможно избежать – это естественная реакция организма на изменившиеся условия. Одни дети успешно справляются со стрессом за несколько недель, другие пребывают в эмоциональном напряжении несколько месяцев.

Многие родители начинают жить по режиму детского сада задолго до первого дня пребывания в нём:

* ранний подъём;
* похожее меню;
* обеденный сон;
* знакомство с разными видами деятельности;
* организация взаимодействия со сверстниками (например, на игровой площадке);
* оставление ребёнка с другими родственниками или близкими друзьями.

Плюс такого подхода заключается в том, что ребёнок заранее, постепенно привыкает к альтернативной реальности. Он понимает, что дом и мама, знакомые игрушки – это не единственное, что есть в этом мире. Малыш с готовностью начинает проявлять познавательный интерес в ненавязчивой обстановке.

Минус этой схемы адаптации выражается в смешивании понятий – малыш не будет видеть разницы между пребыванием дома и в яслях, если станет жить по круглосуточному расписанию. Психофизическая разгрузка после посещения детского сада также важна и необходима.

Чтобы адаптация прошла безболезненно, воспитателю, в первую очередь, нужно установить контакт с родителями и договориться, чтобы они приводили детей с интервалами в 10 минут. Это позволит встретить каждого малыша и найти с ним общий язык, облегчить процесс расставания с родителем.

Важно установить доверительные отношения с детьми, чтобы они чувствовали себя в безопасности:

* проявлять ласку, доброжелательность, интерес;
* предлагать помощь;
* чаще улыбаться;
* тактильный контакт;
* вовлечение в групповые игры;
* интересоваться о настроении, самочувствии.

Интерьер помещения должен быть уютным – предметы декора, уголки для уединения, чистый, мягкий ковёр, разнообразие игрушек.

Об успешном завершении адаптации можно судить по поведению и самочувствию ребёнка. Малыши перестают болеть, отказываться от еды, хорошо спят, активно взаимодействуют со сверстниками, открыто, без стеснения обращаются за помощью к воспитателю.

ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Главная ошибка родителей при переходе в дошкольное учреждение – это попытки воздействовать на ребёнка, не обращая внимание на явную демонстрацию негативных реакций.

Многих детей приводят в сад буквально насильно – в слезах и истерике. Для ребёнка такие обстоятельства становятся психотравмирующими.

Большинство родителей серьёзно загружены по работе, но это не повод проявлять незаинтересованность, не общаться с ребёнком по дороге домой, не спрашивать о проведённом в саду дне.

Малышам хочется и нужно:

1. делиться эмоциями;
2. опытом;
3. получать одобрение со стороны.

Воспитатель должен найти индивидуальный подход к каждому ребёнку, ведь впоследствии педагог становится для малышей второй мамой, значимым взрослым, к которому всегда можно обратиться за помощью.

Если какой-то малыш весь день отстранён и безынициативен, важно уделить ему особое внимание. Принципиально важная задача любого воспитателя – неустанно следить за поведением, настроением, самочувствием каждого малыша.

Халатное отношение к их физическому или психическому здоровью способно спровоцировать развитие серьёзных расстройств.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс адаптации в раннем возрасте всегда проходит болезненно как для детей, так и родителей. Взрослые в силах облегчить привыкание, ускорить период приспособления к новым условиям, предупредить развитие патологических процессов.

Соблюдая определённые рекомендации, зная об индивидуальных особенностях ребёнка, возможно, создать благоприятные условия, в которых бы малыш чувствовал себя комфортно.