**Адаптация ребенка к детскому саду.**

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е., каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:
– в яслях - 7-10 дней,
– в детском саду в 3 года - 2-3 недели,
– в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно, много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе.

"Я все умею делать сам!" Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад

Ребенок, который отправляется в [детский сад](https://sevsadik.ru/index.php), конечно, должен обладать определенными навыками самообслуживания: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из подопечных! С такой нагрузкой им не справиться даже при наличии няни.

Именно сейчас, на третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Планируя все свои дела, заранее закладывайте в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) "на самостоятельность". Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам. Давайте ему возможность опробовать самостоятельно всякий новый навык, и лишь в том случае, когда становится очевидным, что самому ему не справиться, предлагайте помощь (причем эта помощь должна быть обучающей: не "давай я сделаю сама!", а "посмотри, это делается так").

Три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:
• легкая адаптация — поведение нормализуется в течение 10—15 дней; ребенок соответственно норме прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения; он не устраивает скандалов, когда мама ведет его в детский сад. Такие дети, как правило, болеют нечасто, хотя в период адаптации "срывы" все же возможны;

• адаптация средней тяжести — сдвиги нормализуются в течение месяца(или 2-х), ребенок на короткое время теряет в весе, есть признаки психического стресса. Малыш может периодически "всплакнуть", но ненадолго. Чаще всего в это время заболеваний не избежать.

• тяжелая адаптация длится от 2 до 6 месяцев; ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма. В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, резкие перепады настроения, капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет - (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети в коллективе чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. Если родителям пустить ситуацию на самотек, это может перерасти в серьезные нервные заболевания и расстройства. В некоторых случаях нельзя будет обойтись без консультации специалиста, а если малыш не адаптируется к новым условиям в течение года, возможно, - подумать о том, чтобы прекратить посещать детский садик.

Рекомендации для родителей.

1. В период адаптации эмоционально поддерживайте ребенка. Теперь Вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, говорите ему примерно так: «Я знаю, что ты скучаешь, что тебе бывает страшно. Когда происходит что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

2. На привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться от двух недель до полугода, в зависимости от его индивидуальных особенностей. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

3. Очень важно чувствовать грань, отделяющую уважение родителями желания ребенка и потакание детскому капризу; хорошей профилактикой утренних детских капризов является уверенность родителей в своей позиции, утро без излишней суеты, оптимизм и чувство юмора.

4. В период адаптации дети быстро утомляются, в результате у ребенка может пропасть аппетит, нарушиться сон, поэтому необходима преемственность в вопросах воспитания семьи и детского сада. Родители и педагоги должны организовать деятельность ребенка в детском саду и дома таким образом, чтобы снять его эмоциональное напряжение, организовывать режимные процессы, согласовывать методику их проведения, выбирать соответствующие характеру его поведения приемы и методы педагогического воздействия.

5. Если через месяц Ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых Вы забыли.