**Адаптация ребенка к условиям ДОУ**

Период младенчества прекрасен и эмоционально насыщен для малыша и его близких. Это замечательный ни с чем несравнимый период психологического единения матери и ребёнка. Но время идёт, малыш подрастает и появляется необходимость нового этапа в его жизни – знакомство с таким социальным институтом как детский сад.

Это обстоятельство вносит в жизнь ребёнка серьёзные изменения, к которым необходимо привыкнуть:

1. Отсутствие близких, родных людей.
2. Появляется необходимость соблюдать режим.
3. Ребенку приходиться вступать в постоянный контакт со  сверстниками и незнакомыми взрослыми.

В результате ребенку приходиться приспосабливаться к новым условиям, а это в свою очередь требует от него разрушения некоторых уже сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. На данном этапе ребенок переживает адаптационный период.

***Адаптация*** – это приспособление организма к новым  условиям, что является необычной ситуацией в жизни Вашего ребёнка, следовательно, стрессовой, требующей более внимательного, терпеливого отношения к ребёнку.

***Необходимо учитывать:******адаптационный период протекает в течение 128 дней.***

Адаптация ребёнка к новым обстоятельствам жизни - сложный процесс, как для детей, так и для взрослых (родителей, воспитателей). Ребёнок пока ещё не способен выразить свои чувства словами, поэтому появляются значительные перемены в его поведении. Но если отнестись к малышу внимательно и без раздражения, то эти временные отклонения пройдут быстрее и менее болезненно для Вас и ребёнка.

***Некоторые проявления, на которые стоит обратить внимание родителям:***

Эмоциональная не стабильность, перепады настроения, плаксивость, агрессивность, потеря интереса к любимым  игрушкам и занятиям, речь может «вернуться» на несколько месяцев назад, данное предупреждение относится не только к речи, ребёнок вдруг начинает демонстрировать то поведение, которое было у него год назад. Не стоит проявлять особого беспокойства по этому поводу, а тем более бранить и стыдить ребёнка. В состоянии тревоги нам всем частенько хочется побыть детьми, как бы спрятаться от проблем, уйти туда, где было безопасно и комфортно. Повышается восприимчивость к инфекционным заболеваниям, так как эмоциональные нагрузки ослабляют иммунитет ребёнка. Такие симптомы, несомненно, тревожат родителей и создают дискомфорт ребёнку. Как уже отмечалось, ребёнку бывает трудно высказать то, что происходит в его душе, а порой и не возможно из-за ещё несформировавшейся речи. ***В этом случае необходимо обратиться к детскому ПСИХОЛОГУ, который поможет установить причину дискомфорта ребёнка и даст рекомендации по её устранению родителям.***

Все вышеперечисленные признаки являются наиболее типичными при адаптации малыша к ДОУ. Их появление свидетельствует скорее о норме, чем о патологии. Так как психика при нормативном функционировании должна реагировать на изменение условий жизни. И то, что эти реакции проявятся в поведении ребёнка вне зависимости от его и нашего в с Вами желания, совершенно естественно. Другое дело, как долго они будут сохраняться, и омрачать детскую душу переживаниями. Но следует учитывать то, что нет абсолютно одинаковых детей, особенности функционирования нервной системы различны у каждого отдельного ребёнка.

Эмоциональные и поведенческие трудности, возникающие у детей при адаптации к условиям детского сада, безусловно, требуют от родителей повышенного внимания, участия, тёплого отношения к проблемам ребёнка в указанный период. Не стоит впадать в панику, винить себя и малыша в проблемной ситуации. Повышенная тревожность в данной ситуации - явление не уникальное и даже типичное. Адаптация ребенка к условиям ДОУ не простой, длительный, иногда травматичный процесс. Но только в руках у родителей имеются все необходимые возможности для того чтобы сделать его менее болезненным и драматичным.

**Советы родителям по адаптации ребёнка к ДОУ.**

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения ДОУ.
2. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес ДОУ и его сотрудников.
3. Не наказывайте и не запугивайте детским садом и воспитателями.
4. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка, старайтесь придерживаться режима ДОУ.
5. Дома проговаривайте с ребенком все режимные моменты, которые будут происходить с ним в ДОУ: «Мы придем в детский садик, я помогу тебе раздеться, вместе с тобой сложим вещи в шкафчик, попрощаемся, и ты войдешь в группу, поздороваешься с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь, пообедаешь, и я за тобой приду».

***Благодаря таким разговорам ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придут, все это упорядочивает его нарушенную жизнь.***

1. Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации.
2. Создайте в доме спокойную, бесконфликтную обстановку.
3. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест (цирк, театр…), сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить ослабленную нервную систему ребенка. Помните, что даже избыток положительных эмоций излишне напрягают и без того перегруженную психику ребенка.
4. Будьте терпимы к капризам ребенка. При  явно выраженных невротических реакциях лучше оставить ребенка дома.
5. Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласково по имени.
6. Не планируйте важных дел в первые недели пребывания ребёнка в ДОУ. Выход на работу необходимо заранее спланировать с учётом периода привыкания малыша. Это поможет снизить нагрузку на нервную систему мамы, ведь дети чувствуют любые перемены в эмоциональном состоянии материи и реагируют на них изменением поведения.

Повышение эмоционального комфорта значительно снизит тревожность и нервозность Вашего малыша.

**КРИТЕРИИ АДАПТАЦИИ**

По длительности выделяют три вида адаптации:

***Легкая адаптация: от 8 до 16 дней.***

* У ребенка  на 8 – 16 день нормализуется сон, он нормально начинает  есть.
* Настроение преобладает  бодрое, заинтересованное, в сочетании с     утренним плачем.
* Отношения к близким взрослым не нарушается, ребенок поддается ритуалам прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным.
* Интерес к окружающему восстанавливается в течение 2 – х недель при участии взрослых.
* К концу первого месяца восстанавливается  активная речь.
* Ребенок болеет не более 1 раза, сроком не более 10 дней, без осложнений.

***Адаптация средней тяжести: от 17 до 32 дней.***

* Сон и аппетит восстанавливается лишь через 20-40 дней.
* Настроение не устойчивое в течение месяца, плаксивость в течение всего дня.
* Отношение к близким людям: эмоционально – возбужденное (плач, крик при расставании и встрече).
* Отношение к детям,  как правило, безразличное, но может быть и  заинтересованным
* Речь либо не используется, либо речевая активность замедляется.
* Заболеваемость от 2-х раз, сроком не более 10 дней, без осложнений.
* Изменения в вегетативной системе: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щечки, шелушение кожи (диатез) – в течение  1,5 – 2 недель.

***Адаптация тяжелой степени: от 32 и более дней.***

* Ребенок плохо засыпает, сон короткий, вскрикивает, плачет во сне,  просыпается со слезами.
* Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, функциональные нарушения стула, бесконтрольный стул.
* Настроение безучастное, ребенок много и длительно плачет.
* Поведенческие реакции нормализуются лишь на 60 день пребывания в  ДОУ.
* Отношение к близким людям: эмоционально – возбужденное,     лишенное практического взаимодействия.
* Отношение к детям: избегает общения, сторониться или проявляет     агрессию.
* Речь не использует или имеет место задержки речевого развития на 2-3 периода.
* Заболеваемость более 3 – х раз в месяц, более 10 дней.

Следует учитывать, что в раннем возрасте дети обладают особой привязанностью к матери и семье. Только присутствие близких родных людей даёт ребёнку уверенность, защищённость, безопасность. Но если Вы приняли решение о поступлении ребёнка в ДОУ, то обратите внимание на то, что наиболее благоприятный возраст адаптации для девочек начинается с двух лет, для мальчиков – от трёх с половиной лет. Это объясняется тем, что мальчики более привязаны к матери, более зависимы от неё, более остро реагируют на разлуку с матерью. Кроме того у некоторых детей крайне остро проходит кризис трех лет. Малыши в этот период становятся более конфликтными и тревожными. Не стоит усугублять нагрузку на нервную систему ребёнка дополнительными стрессами, это может привести к неврозу, который будет причинять страдания малышу и потребует значительных усилий на реабилитацию с привлечением специалистов.

Адаптационный период для каждого ребёнка проходит по-разному и определяется особенностями его нервной системы, уровнем развития общения, общим эмоциональным фоном (настроением), семейными обстоятельствами. Необходимо помнить, что перемены в жизни ребёнка – это также тест на родительскую компетентность, показатель того насколько родители готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности. Помните о том, что на новом жизненном этапе малыш учиться приобретать опыт построения отношений с миром и Вами, делает важные шаги на пути своего развития, развития своей личности. Родительская поддержка, принятие тревог и забот ребёнка, уверенность в том, что он справиться со всеми трудностями придадут маленькому человеку веру в свои силы и обеспечат необходимый эмоциональный настрой.