**Адаптация детей к детском саду.**

****

**Детский сад для ребенка** – это новая обстановка и приспосабливание к небывалым еще окружающим условиям. Новые помещения, новые лица, новые отношения, все это по любому вызывает стресс и вынуждает малыша приноравливаться, затрачивая массу психической, а подчас и физической энергии. Поэтому, на первых парах так необходима адаптация ребенка к детскому саду.

**Процесс приспосабливания к определенным условиям называется адаптацией.** Его проходит каждый человек, попадая в новый коллектив или обстановку. Приводя ребенка в дошкольное учреждение, родители и воспитатели также оказываются вовлеченными в адаптационный период. Но взрослым гораздо проще, их организм более стрессоустойчивость.

**А ребенку предстоит:**

* привыкать к строгому распорядку дня;
* обходиться без помощи и поддержки родителей и близких;
* длительное время оставаться в обществе сверстников;
* слушать и выполнять наставления незнакомого человека;
* осваиваться в новом пространстве, выйдя из зоны привычного комфорта.

**До начала посещения детского сада ребенка необходимо научить элементарным действиям:**

* ходить в туалет;
* самостоятельно принимать пищу;
* мыть руки, умываться, чистить зубы.

Минимум за два месяца постараться скорректировать режим крохи, максимально адаптируя его к распорядку дня в садике. То есть, подъем, завтрак, прогулку и пр. необходимо выполнять в одно и то же время. Особенно это касается дневного сна. Выходные дни также должны проходить в заданном режиме.

**Адаптация детей проходит в три этапа:**

1. Легкая степень-от 2-х недель до месяца;
2. Средняя-от 30 дней до 2-х месяцев;
3. Тяжелая-до полугода

Совсем немного детей, которые быстро и легко вливаются в новую среду пребывания. У большинства малышей этот процесс затягивается. Новичок плачет, отказывается выполнять привычные действия, принимать пищу, постоянно требует к себе внимания и т. д. Подобное может повторяться очень длительный период. Только совместная работа родителей и воспитателей поможет пережить этот сложный период и ребенку, и взрослым.

**Что влияет на адаптацию ребенка к садику?**

К факторам, которые влияют на процесс привыкания малыша к дошкольному учреждению, относятся:

* его возраст;
* общее физическое развитие и состояние здоровья;
* наличие или отсутствие основных навыков самообслуживания;
* соответствие домашнего режима и распорядка дня дошкольного учреждения;
* уровень контактности и общительности;
* развитие игровой деятельности.

Тяжелее всего адаптируются дети, которые не привыкли к:

* режиму;
* выполнению элементарных гигиенических процедур;
* самостоятельной игре в игрушки;
* взаимодействию со сверстниками и малознакомыми людьми.

Кроме этого, малыш может иметь своеобразные привычки, которые негативно влияют на его развитие. Очень сложно проходит адаптация, если ребенок слишком привязан к маме.

## Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?

Большинство родителей очень переживают, оставляя ребенка в дошкольном учреждении. Это вполне нормально, ведь малыш остается с малознакомыми людьми, в непривычной для себя обстановке. Эмоциональный настрой взрослых очень важен для детей. Поэтому необходимо соблюдать спокойствие и постараться помочь своему крохе преодолеть такой сложный период.

**Полезные умения детей**

Чтобы маленькому человеку было легче влиться в обстановку детского сада его необходимо заранее к этому готовить. То есть, родители должны постараться научить его:

* простейшим навыкам самообслуживания (пользоваться горшком или унитазом, мыть руки и лицо, одеваться/раздеваться, кушать ложкой): если приходится отдавать малыша в сад слишком рано, постарайтесь привить ему стремление выполнять все эти действия самостоятельно и свободно просить о помощи;
* оставаться без мамы (пусть ребенок пару часов побудет с папой, бабушкой, няней, иначе ему очень сложно будет расстаться с ней даже на час);
* играть игрушками, находить интересное развлечение (складывать кубики, играть с машинкой и т. п.);
* взаимодействовать с другими людьми (делиться, просить, обращаться к взрослым и детям).

Сегодня существуют группы раннего развития, которые могут стать первым шагом к детскому саду.

**Беседы с ребенком о детском саде**

На этапе подготовки к детскому саду с ребенком необходимо ненавязчиво разговаривать об этом, вызывая интерес, желание присоединиться к сверстникам. Беседы должны носить не только ознакомительно-повествовательный характер. Чем старше ребенок, тем чаще следует задавать наводящие вопросы, подводить к высказыванию собственного мнения.

Постепенные, целенаправленные прогулки в направлении детского учреждения, сопровождающиеся рассказами родителей и рассуждениями малыша, помогут скорее свыкнуться с мыслью, о возможности присоединиться к сверстникам, поиграть с ними и т. д.

Чтобы избежать серьезных проблем и длительного периода адаптации, необходимо настраивать ребенка исключительно в позитивном ключе.

Если кроха задает вопросы, обязательно отвечайте, максимально точно рисуя возможное развитие ситуации. Не обманывайте и не обещайте то, что не сможете выполнить.

Не забывайте, что в детском саду ребенку придется больше самостоятельно двигаться. Поэтому разговоры о садике лучше вести прогуливаясь пешком, без коляски, санок и пр.

Цель бесед родителей с ребенком перед походом в д/сад — вселить уверенность в том, что новое пространство и окружающие люди не причинят ему вреда, станут «вторым домом» и дружным коллективом, в котором весело играть, постигать новые знания и умения.

**В процессе адаптации**

Переход к основному (ключевому) этапу адаптации, стресс для всех! Ребенок переживает расставание с родными, привыкание к новой обстановке и людям и пр. Родители опасаются за здоровье ребенка, отношение к нему со стороны других детей и взрослых. Воспитатель также переносит определенные потрясения с каждым новеньким (старается поскорее завоевать доверие ребенка и его родителей, обеспечить комфорт для других детей группы). То есть получается один замкнутый круг.

Поэтому очень важен целостный подход, взаимодоверие и взаимопомощь. Родителям стоит прислушиваться к советам педагогов, откликаться на их просьбы.

Рекомендуется:

* не оттягивайте время расставания;
* придумайте мотивацию для быстрого прощания (помоги няне накрыть на стол и пр.);
* увеличивайте время пребывания в саду постепенно;
* не делайте беспричинных перерывов в посещении детского учреждения;
* не оставляйте надолго (не более 8 часов);
* продумайте действия, которые предшествуют расставанию (поцелуй, махание рукой и т. д.) и повторяйте их ежедневно;
* всегда выполняйте обещание (сказали, что заберете до сна — это безоговорочно);
* дайте ребенку домашнюю игрушку или мамину фотографию.

Если совсем уж тяжело карапузу расставаться с мамой, лучше пусть его отводит в сад кто-то из членов семьи. Любые возникающие вопросы и ситуации старайтесь выяснять сразу. Никакого негатива при малыше!

## Как снизить стресс для ребенка?

Самым большим переживанием и стрессом для малыша является расставание с мамой и страхи.

При правильном поведении родителей в период подготовки ребенка к детскому саду снижается уровень стресса, вызываемого расставанием. То есть, важно научить ребенка оставаться с другими членами семьи, занимать себя игрушкой в ожидании мамы и пр. Это поможет преодолеть состояние растерянности в отсутствии самого близкого человека.

Страх у малыша вызывает:

* новая обстановка;
* незнакомые лица;
* общение с незнакомыми людьми;
* предположение, что о нем забудут и не заберут домой.

Если первые три причины страхов устраняются довольно быстро и зависят, в основном, от работы педагога и общей готовности ребенка к детскому саду, то четвертый — от поведения родителей. Оставляя кроху в детском саду, сразу оговаривайте срок его пребывания. Не задерживайтесь, пообещав прийти перед обедом или после дневного сна. И неважно, совсем недавно он посещает дошкольное упреждение или уже совсем освоился.

## Что не нужно делать при расставании с ребенком

Есть перечень рекомендаций, которые должен соблюдать каждый взрослый, отводя ребенка в дошкольное учреждение:

1. Фраза типа: «Не будешь меня слушать — отведу в садик!» — это табу! Ведь то, чем пугают, не может вызывать положительные эмоции.
2. Если малыш при расставании плачет, не ругайте его и не сердитесь. Здесь лучший помощник — терпение, внимание, теплые слова и действия (обнять, поцеловать, не забыть сказать, что обязательно заберете).
3. Не обещайте невыполнимое. Например, сегодня сходишь, а завтра останешься дома. А, если пообещали, обязательно держите данное слово.
4. Старайтесь не приходить за малышом последним. Особенно в первые месяцы его пребывания в саду.
5. Вместо перечисленных «не», чаще хвалите, внимательно и с интересом слушайте его рассказы о жизни в коллективе, о его достижениях и неудачах.

Информация предоставлена сайтом: <https://umnazia.ru/blog/all-articles/adaptacija-rebenka-v-detskom>

