**Адаптация ребенка к детскому саду**

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

***Адаптация*** *— от лат. «приспособляю» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.*

**Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.**

*При легкой адаптации* поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

*Во время адаптации средней тяжести* сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

*Тяжелая адаптация* приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

**К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:**

* Самостоятельно садиться на стул;
* Самостоятельно пить из чашки;
* Пользоваться ложкой;
* Активно участвовать в одевании, умывании.

*Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители.*

**Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад:**

* Установите тесный контакт с работниками детского сада.
* Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
* Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
* Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
* С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
* Поддерживайте дома спокойную обстановку.
* Не перегружайте ребенка новой информацией.
* Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями:**

* Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
* Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
* Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
* Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
* Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
* После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
* Устройте семейный праздник вечером.
* Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
* Будьте терпеливы.

**Что делать, если ребенок не хочет идти спать:**

* Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
* Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
* Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
* Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
* Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
* Спойте ребенку песенку.
* Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

*Статью оформила Ярош Ольга Владимировна*