**Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада.**

**Адаптация** ребенка к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно. Когда малыш впервые приходит в детский сад, происходит серьезная перестройка всех его отношений с людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий существования может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой и игровой активности, а нередко сказывается и на здоровье ребенка.

Для ребенка, не посещавшего детское учреждение, непривычно все: отсутствие близких, присутствие незнакомых взрослых, большое количество детей, новый распорядок дня и т.п. Обращение персонала с детьми также резко отличается от того, к которому они привыкли дома. Новая обстановка выводит ребенка из равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции.

Особое значение в период привыкания ребенка к условиям детского сада имеют такие факторы, как его привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и т. д.

**Когда лучше отдавать малыша в сад.**

У ребёнка до двух лет остро выражена потребность в телесном контакте с мамой.

Когда в группе мало детей (9-12 человек) – 2-х летним малышам легче привыкнуть к детскому саду. К этому времени они довольно сносно умеют объяснить свои потребности, выразить желания.

В возрасте 3-х лет у детей появляется стремление к самостоятельности, «взрослости». Если есть поддержка воспитателей, трехлетки постепенно вливаются в «детсадиковскую» среду и чувствуют себя там довольно комфортно.

Детям любого возраста непросто начинать ходить в детский сад. Все без исключения проходят период адаптации. Некоторые родители относятся к этой фазе беспечно, как к чему-то само собой происходящему. Между тем, для ребёнка это сильное стрессовое переживание, которое необходимо смягчить.

**Рекомендации по воспитательному процессу в период адаптации к детскому саду:**

1. Для начала маме нужно справиться с собственными страхами и параллельно готовить малыша к новому этапу жизни, чтобы обеспечить плавное вхождение в него.
2. Дети до 2-х лет осознают себя и маму как одно целое, а потому очень восприимчивы к маминому настроению. Помните, ваш настрой моментально считывается: когда вы переживаете тревогу или чувство вины – ребенок улавливает это, и ему тоже становится страшно. Он не хочет расставаться с вами, потому что вы – его зона комфорта.
3. Ни в коем случае не угрожайте малышу детским садом, не обосновывайте пребывание в саду тем, что вам нужно содержать семью.
4. Расскажите ребенку о том, что хорошего произойдет в его жизни с началом посещения детского сада, с учетом характера малыша.
5. С 2-х лет происходит формирование внутреннего «Я», личности ребенка. В этом возрасте детям нужны некие ритуалы. С них и стоит начать посещение садика. Например, с утра предлагайте самому выбрать игрушку, которая будет с ребенком в саду. Можно превратить сборы в игру: «Хочешь пойти в детский сад пешком? Или лучше поехать в карете?».
6. Не ругайте, не стыдите малыша, если он открыто протестует против пребывания в саду, выражайте сочувствие, но уверенно говорите о том, что детский сад – надежное место для него, пока родители на работе.
7. Договаривайтесь с ребенком, когда вы придете за ним, обязательно выполняйте ваш договор. Так ребенок осознает, что его пребывание в детском саду имеет временные границы.

**Основные особенности нормально текущего периода адаптации.**

**1.Нарушение настроения.**

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность – от недели до 1,5 месяца).

**2. Нарушение сна.**

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22–23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

**3.Нарушение аппетита.**

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус.

**4. Понижение иммунитета.**

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

**5. Нарушение поведения**

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).

Широко распространена и другая ситуация – ребенок замечательно ведет себя в детском саду, но, придя домой, начинает проявлять немотивированную агрессию и устраивать беспричинные истерики.

Отнеситесь ко всем этим явлениям с пониманием. Ребенок ведет себя так не назло вам, а просто потому, что он переживает сильнейший стресс. Родительская любовь и внимание **способствуют скорейшей адаптации ребенка** в детском саду не меньше, чем грамотные действия педагогов.

Задача родителей в период адаптации ребёнка к детскому саду – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые фразы: «Я по тебе соскучилась», «Мне хорошо с тобой». Обнимайте ребёнка как можно чаще!