

**Что такое адаптация?**

***Адаптация – приспособление органа, или организма, или личности к изменению условий среды. Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождение человека в новую для него среду и приспособления к её условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим или позитивным (совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс).***

**Что такое адаптация?**

***Адаптация*** — приспособление органа, организма или личности к изменяющимся условиям среды. Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к её условиям. Адаптация является активным процессом, приводящим либо к позитивным результатам (совокупность всех полезных изменений организма и психики), либо к негативным (стресс).

При успешной адаптации человека (или ребенка) наблюдается внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

При негативных результатах у детей дошкольного возраста могут проявляться такие временные явления, как: нарушение аппетита, сна, эмоционального состояния; повышение температуры; потеря уже сформировавшихся положительных привычек и навыков; снижение иммунитета; ухудшение физического развития; потеря веса; появление или учащение заболеваний. Адаптация ребенка к детскому саду — это не только процесс привыкания к новой обстановке, режиму дня и новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков.

Протекание адаптации зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений и условий пребывания в дошкольном учреждении. Поэтому поведение детей в этот период может значительно различаться: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

**Специалисты выделяют:**

* ***Легкую адаптацию***, при которой отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго. Изменения состояния нормализуются в течение 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.
* ***Адаптацию средней тяжести***, при которой эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно — в течение месяца. При этом ребенок на некоторое время может потерять в весе, возможны заболевания длительностью 5-7 дней.
* ***Тяжелую адаптацию***, которая считается наиболее нежелательной. В этом случае эмоциональное состояние нормализуется очень медленно — от 2 до 6 месяцев. Ребенок переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приемной и зовет маму и т.п.), становится вялым, безразличным.

**От чего же зависят характер и длительность адаптационного периода:**

1. ***От возраста ребенка.***

Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5 лет. Дело в том, что в этот период интенсивно развивается организм, созревают психические процессы, поэтому в этом возрасте дети в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам.

1. ***От состояния здоровья и уровня развития ребенка.***

Физически здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

1. ***От индивидуальных особенностей.***

Дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой детей.

Другие, наоборот, в первые дни внешне спокойны, без возражений выполняют требования воспитателя, а в следующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.

1. ***От уровня тренированности адаптационных механизмов.***

Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению. Формирование адаптационных механизмов у ребенка опирается на эмоциональную привязанность к маме. Чем менее развита эмоциональная связь с матерью, тем легче будет проходить адаптация.

1. ***От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми.***

Важно заранее научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей, подождать пока другой ребенок поиграет и т.п.). Также в семье у ребенка должны сложиться доверительные отношения со взрослыми и положительное отношение к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т.п.).

1. ***От овладения ребенком предметной деятельностью и инициативностью в игре.***

Со второго полугодия жизни важно деловое сотрудничество ребенка со взрослым, связанное с овладением им предметной деятельностью. Взрослый в этот период становится не только источником тепла, но и партнером сначала по совместным действиям с предметами, а потом и по игре, образцом для подражания.

1. ***От своевременного развития познавательных потребностей.***

Дети третьего года жизни, имеющие высокие познавательные потребности, адаптируются к детскому учреждению гораздо легче.

**Безболезненное же привыкание ребенка к условиям детского сада можно обеспечить только совместными усилиями семьи и детского учреждения.**

**Что нужно знать родителям о возможных изменениях, происходящих с ребенком во время адаптации.**

1. ***Эмоции ребенка.***

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребенка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного, приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу). На смену отрицательным эмоциям придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

1. ***Контакты со сверстниками и воспитателем.***

Нужно помнить, что малыши 1-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Поэтому не стоит расстраиваться, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими малышами. О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что кроха все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

1. ***Познавательная активность.***

Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. В процессе успешной адаптации малыш постепенно начинает осваивать пространство группы, его «вылазки» к игрушкам станут более частыми и смелыми, ребенок станет задавать вопросы познавательного плана воспитателю.

1. ***Навыки.***

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребенок может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания. Не волнуйтесь! Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но и вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

1. ***Двигательная активность.***

Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые — неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

***6.Сон***

Если вы оставляете ребенка в саду на дневной сон, то готовьтесь, что в первые дни он будет засыпать плохо. Иногда дети вскакивают или, уснув, вскоре просыпаются с плачем. Беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется. Дома также может отмечаться

1. ***Аппетит.***

В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей и со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита.

1. ***Здоровье.***

Стресс приводит к тому, что ребенок слабеет, снижается сопротивляемость организма к инфекциям, и он может заболеть уже в первый месяц. Часто случается так, что причина простуд не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется – «бегство в болезнь».

**Признаки и показатели окончания адаптации**

***Первые признаки того, что ребенок адаптировался:***

* хороший аппетит;
* спокойный сон;
* охотное общение с другими детьми;
* адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
* нормальное эмоциональное состояние.

***Показатели окончания адаптационного периода:***

* Спокойное, бодрое, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями.
* Уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе.
* Умение общаться со сверстниками, не конфликтовать.
* Желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца.
* Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени.
* Спокойный ночной сон, без просыпаний до утра.

Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!

**Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду**

1. ***Подготовка к адаптации***

Знакомство с садиком: Посещайте садик вместе с ребенком заранее, чтобы он привык к новой обстановке.

Обсуждение с воспитателями: Узнайте о распорядке дня, правилах и особенностях группы.

1. ***Постепенное привыкание***

Первые визиты: Начинайте с коротких посещений, постепенно увеличивая время пребывания.

Разделение с ребенком: В первые дни оставайтесь рядом, чтобы обеспечить безопасность и поддержку.

1. ***Создание положительной атмосферы***

Позитивные рассказы: Рассказывайте о садике в увлекательной и доброжелательной форме.

Общение: Поддерживайте интерес к новым друзьям и играм.

Выражение чувств: Спрашивайте, как он себя чувствует, и слушайте его переживания.

Поддержка и уверенность: Объясняйте, что он в безопасности и все хорошо.

1. ***Соблюдение режима***

Распорядок дня: Следите за режимом питания, сна и прогулок, чтобы ребенок чувствовал стабильность.

Подготовка вещей: Собирайте все необходимое — одежду, обувь, личные вещи — заранее.

1. ***Эмоциональная поддержка***

Выражение чувств: Спрашивайте, как он себя чувствует, и слушайте его переживания.

Поддержка и уверенность: Уверенно объясняйте, что он в безопасности и все хорошо.

1. ***Постепенное увеличение времени пребывания***

Первые визиты: Начинайте с коротких посещений, постепенно увеличивая время пребывания.

Разделение с ребенком: В первые дни оставайтесь рядом, чтобы обеспечить безопасность и поддержку.

Постепенно увеличивайте время пребывания: Начинайте с нескольких часов, постепенно увеличивая их продолжительность, чтобы ребенок привыкал к новой обстановке..

1. ***Взаимодействие с воспитателями***

Доверие: Устанавливайте контакт с педагогами, делитесь важной информацией о ребенке.

Обратная связь: Узнавайте о его поведении и успехах.

1. ***Забота о здоровье***

Гигиена и питание: Обеспечьте полноценное питание и соблюдение гигиенических правил.

Медицинское сопровождение: Следите за состоянием здоровья и своевременно обращайтесь к врачу.

1. ***Собственный пример***

Спокойствие и уверенность: Показывайте пример спокойствия, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние родителей.

**Игры, помогающие быстрее адаптироваться к детскому саду**

***Игра – важный вид деятельности для ребенка.*** Психологи утверждают, что с помощью простых игр можно значительно облегчить период адаптации к детскому саду. Поиграйте со своими детишками в такие игры:

*«Детский сад»*

Во время игры в детский сад может быть много сюжетных линий:

* *«Дети собираются на прогулку»*
* *«Дети обедают»*
* *«Дети приходят в детский сад»*
* *«Дети готовятся ко дневному сну»*
* *«Дети на прогулке»*

Роль воспитателя может взять на себя мама или ребенок, а детишками пусть будут игрушки. С помощью игры малыш сможет постичь правила поведения в детском саду, привыкнет к мысли, что там хорошо.

***«Сочиняем сказку»***

Предложите ребенку придумать сказку о том, как его любимая игрушка попала в детский сад, и затем обыграйте ее.

Пример сказки: «Жил на свете маленький зайка. И вот пришло время идти ему в детский сад. Мама Зайчиха отвела Зайку в детский сад, а сама ушла за морковкой. Зайке сначала было страшно, хотелось плакать, но он сдержал слезы, потому что не хотел расстраивать маму. Потом он подружился с воспитателем и с детьми. Оказалось, что в садике очень интересно: здесь учат рисовать, лепить фигурки из пластилина, даже есть музыкальные занятия, на которых детки танцуют и поют песенки. День в детском саду прошел быстро, а вечером за Зайчиком пришла мама, увидела, что он не плачет, очень обрадовалась. Вместе они радостные ушли домой».

***«Хорошо – плохо»***

Родитель (законный представитель) называет определенные действия, а ребенок должен определить, хорошо так делать или нет. При положительном ответе он хлопает в ладоши, а при отрицательном грозит пальчиком и говорит: «Аяяяй».

*Варианты вопросов:*

* Играть игрушками в детском саду;
* Плакать утром;
* Дружить с другими детками;
* Стесняться попроситься в туалет;
* Самостоятельно кушать суп;
* Мешать деткам спать во время дневного сна;
* Делать утром зарядку и т.д.

В заключение, еще один важный совет родителям (законным представителям): старайтесь приходить за ребенком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.