**АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**Уважаемые родители,** эта статья поможет Вам сформировать представление о некоторых аспектах адаптации к условиям в ДОУ и более плавно прожить данный возрастной этап.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду.** Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, долгая разлука с родными и близкими, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку просто **необходимо время**, чтобы адаптироваться к новой жизни в детскому саду.

**Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.** Для ребенка детский садик, несомненно, является неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями (вспомните себя на работе в первый день). Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, и перенапряжением психических и физических сил организма. Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться?

С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень беспокоят родителей, в основном являются **типичными** для всех детей, находящихся в процессе адаптации к детскому саду. Вот распространенные изменения, которые отмечаются у ребенка в период адаптации к детскому саду.

*1.Эмоции ребенка.*

В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу. Малыш боится, что вы предали его, что не придете за ним вечером, чтобы забрать домой). В этом возрасте ребёнок не способен воспринимать временной отрезок с самого утра и до вечера (для него это крайне много). На фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого, собирающегося оставить его). В период адаптации он раним настолько, что поводом для агрессии служит всё.

Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать депрессивные реакции и «заторможенность» детей, как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра).

*2.Контакты со сверстниками и воспитателем.*

В первые дни у ребенка снижается социальная активность. Даже общительные, оптимистичные дети становятся напряженными, замкнутыми, беспокойными, малообщительными. Нужно помнить, что малыши 2-3 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.

*3. Познавательная активность.* Первое время познавательная активность бывает снижена или даже вовсе отсутствовать на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок не интересуется даже игрушками. Не решается играть. Многим детям требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в окружающей обстановке. 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.

*4. Навыки.* Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время «растерять» навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только «вспоминает» забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

*5. Особенности речи.* У некоторых детей словарный запас уменьшается или появляются «облегченные» слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

*6. Двигательная активность.* Некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые - неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Изменяется также и домашняя активность. Хорошим признаком успешной адаптации является восстановление нормальной активности дома, а затем и в садике.

*7. 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 просыпаться с плачем. Дома также может отмечаться беспокойный дневной и ночной сон. К моменту завершения адаптации сон и дома, и в саду обязательно нормализуется.

*8. Аппетит.* В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано со стрессовыми реакциями - малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

*9. Здоровье*. Стресс приводит к тому, что ребёнок слабеет, снижается сопротивляемость организма инфекциям, и он может заболеть в первый месяц (а то и раньше) посещения садика. Часто случается так, что причина постоянных простуд и хронических ОРЗ вовсе не медицинская, а психологическая. Один из известных механизмов психологической защиты так и называется - **бегство в болезнь.** Не надо думать, что ребенок простужается нарочно, мечтая остаться дома. Это стремление он **испытывает неявно, неосознанно, не отдавая себе в нем отчета.** И организм подчиняется этой скрытой тенденции: начинает демонстрировать удивительную ослабленность, с легкостью подпадает под любое отрицательное влияние, отказывается противостоять простуде. Любые меры по закаливанию и укреплению организма, безусловно, оправданы и целесообразны. Но не меньшее значение имеют родительские усилия по восстановлению душевной гармонии ребенка. Душевное тепло и любовь, уверенность ребёнка в, том, что он необходим в семье, просто сейчас он подрос и находиться в домашних условиях нецелесообразно для него, нередко, добившись эмоционального равновесия, удается преодолеть и склонность к болезням. Конечно, многие мамы ждут, что негативные моменты поведения и реагирования малыша уйдут в первые же дни. И расстраиваются или даже сердятся, когда этого не происходит. **Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что она растягивается на 3-4 месяца. Любовь, теплота и понимание своего ребёнка,** данных аспектов в этот период, будет способствовать легкому прохождению адаптации к условиям в ДОУ.



**Педагог-психолог**

**МАДОУ ЦРР – Детский сад № 167 г.Тюмени**

**Варламова Наталья Борисовна**