

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

## **Адаптация детей раннего возраста к детскому саду.**

Под адаптацией принято понимать способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды. Ребёнка родители отдают в дошкольное учреждение, и наступает период адаптации. У всех детей адаптация проходит по-разному.

Если говорить о первой социализации ребёнка, то она начинается в первую очередь с семьи. Но по настоящему это происходит, когда малыш поступает в детский сад. Именно здесь по-настоящему он учится общаться с незнакомыми и новыми ему людьми, взрослыми и детьми. Ребёнок усваивает новые правила поведения и учится жить в коллективе. Адаптационный период не всегда проходит гладко и может протекать сложно и болезненно.

Важное значение имеет эмоциональное состояние родителей, если мама эмоционально не отпускает ребёнка в садик и желает, чтоб он находился рядом с ней, тогда ребёнок также чувствует и переживает настроение мамы и поэтому адаптация может проходить тяжелее.

Если рассматривать эмоциональную сферу, то, как правило, в период адаптации у малышей наблюдаются отрицательные эмоции, которые являются важнейшим компонентом эмоционального профиля и встречаются почти у каждого ребёнка, впервые адаптирующиеся к новому коллективу. К таким чувствам относится страх, когда ребёнок боится всего нового и неизвестного для него (новая обстановка, незнакомые взрослые и дети).

Гнев проявляется на фоне стресса и страха, когда ребёнку кажется, что у него всё плохо и тогда вспыхивает гнев, и словно маленький агрессор ребёнок пытается защититься, готов прыгнуть на обидчика защищая свою правоту.

В противовес всем отрицательным, включаются положительные эмоции. В первые дни адаптации они маловыражены и проявляются лишь в моменты, когда ребёнок реагирует на прелесть новизны. Социальные контакты, общительность ребёнка могут стать его спасением в период адаптации, но даже у таких детей в период привыкания общительность может быть утрачена на время и лишь позже, когда ребёнок находит контакт с окружающими коммуникация налаживается.

Познавательная деятельность и навыки самообслуживания, которые он использовал дома также могут утрачиваться на фоне стресса.

Однако по мере возможности к условиям организационного коллектива навыки постепенно восстанавливаются. Отмечается также на фоне стресса у некоторых детей может меняться речь, скудеет словарный запас, в разговоре употребляет младенческие и облегчённые слова.

От того как пройдёт привыкание ребёнка к новым условиям, зависит его физическое и психическое развитие и дальнейшее его благополучие

существования в детском саду и семье. Для каждой семьи острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность.

В связи с этим психологи говорят о трёх вариантах адаптации:

**Лёгкая адаптация** - поведение ребёнка нормализуется в течение 1 месяца.

Дети легко переводятся на пребывание в детском саду на целый день. Они легко осваиваются, остаются на тихий час, у них восстанавливается аппетит.

**Средняя адаптация** - протекает от 1 до 2 месяцев. Родителям рекомендуется сначала оставлять ребёнка на незначительный промежуток времени (до обеда), затем промежуток времени увеличивается, когда ребёнок осваивается и начинает доверять педагогам.

**Тяжёлая адаптация** - требуется от 2 до 6 месяцев. Ежедневный промежуток времени нахождения ребёнка в детском саду вначале составляет 1-2 часа в течение 1-2 недель, затем ребёнок остаётся на полный день.

### Рекомендации родителям.

#### Приёмы, облегчающие ребёнку утреннее расставание:

- Научитесь прощаться с ребёнком быстро
- Ребёнок почувствует ваше беспокойство за него и будет труднее успокаиваться
- Положите малышу какую-нибудь памятную вещицу, которая будет напоминать ему о вас и том, как сильно вы его любите
- Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его. Например, целуйте ребёнка в щёчку, потом нежно потрите носиками или что-нибудь подобное.
- Дайте чётко понять ребёнку, что какие бы истерики он не закатывал, он всё равно пойдёт в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.
- Сохраняйте своё эмоциональное равновесие.

