**Психологическая адаптация детей в ДОУ.**

 **Адаптация ребенка к детскому саду**  – это процесс вхождения ребенка в новую для него среду. Это приспособительная реакция, основанная на инстинкте самосохранения. Часто процесс адаптации сопровождается болезненным привыканием к новым условиям.

***На течение адаптации влияют следующие факторы:*** возраст ребенка; состояние здоровья; уровень развития; личностные особенности; умение общаться со взрослыми и сверстниками; сформированность предметной и игровой деятельности; приближенность домашнего режима к режиму детского садика; сформированность элементарных культурно-гигиенических навыков; готовность родителей к пребыванию ребенка в дошкольном учреждении.

В зависимости от длительности адаптационного периода различают три **степени приспособления ребенка к детскому саду**: легкую (1-16 дней), среднюю (16-32 дня) и тяжелую (32-64 дня).

При **легкой адаптации** поведение ребенка нормализуется в течение двух недель. Аппетит восстанавливается к концу первой недели, через 1-2 недели налаживается сон. У дошкольника преобладает радостное или устойчивое спокойное эмоциональное состояние, он контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами. Ребенок быстро привыкает к новым условиям: новому помещению, общению с группой сверстников, незнакомыми взрослыми. Речь при этом может быть немного заторможена, но малыш откликается и выполняет указания педагога. Болеет ребенок не более одного раза и без осложнений.

 При **средней адаптации** сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней. На протяжении целого месяца эмоциональное состояние ребенка может быть неустойчивым. В течение дня для малыша характерна плаксивость: плач, крик при расставании и встрече с родителями и близкими людьми. Отношение к сверстникам, как правило, безразличное. Речевая активность замедляется. Проявляются признаки невротических реакций: избирательность в отношениях со взрослыми и детьми, общение только в определенных условиях. Болеет ребенок не более двух раз, заболевание длится не больше 10 дней и протекает без осложнений.

 Для этого периода адаптации в течение двух недель характерны следующие вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щеки, шелушение кожи (диатез). Однако при эмоциональной поддержке взрослого, ребенок легче привыкает к новой обстановке.

О **тяжелой адаптации** свидетельствует плохой (короткий, беспокойный) сон ребенка: он может вскрикивать, плакать во сне, просыпаться со слезами. Наблюдается снижение аппетита, возможен стойкий отказ от еды. Также возможны такие невротические реакции, как рвота, энурез, тики, бесконтрольный стул, заикание, пристрастие к личным вещам, страхи, неуправляемость в поведении, истерики.

 Дошкольник может пребывать в активном эмоциональном состоянии, для которого характерны плач, негодующий крик, агрессивно-разрушительное поведение, или, напротив, он может быть пассивным, подавленным, напряженным, избегать общения со сверстниками, сторониться и отказываться от участия в какой-либо деятельности.

 Тяжелая адаптация приводит к длительным заболеваниям, осложнениям, в том числе к замедлению роста и прибавке в весе. Может возникнуть задержка речевого развития. Болеет ребенок более трех раз, болезнь длится свыше 10 дней.

 **Чтобы избежать подобных осложнений, необходимо готовить ребенка к поступлению в детский сад заблаговременно. Примите некоторые советы:**

**Памятка «Помогите своему ребенку»**

1.Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, на новогодних праздниках, ходите на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

2.Заранее познакомьтесь с режимом дня детского сада, постарайтесь максимально приблизить к нему домашний распорядок (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи и т.д.)

3.Заранее прививайте ребенку необходимые бытовые навыки, чтобы у него не было обидных проблем, связанных с неумением что-то сделать самостоятельно. Задачу самообслуживания стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой без маленьких пуговиц и застежек на спине. Обувь лучше выбирать на «липучках». Постарайтесь в период адаптации не надевать ребенку новую одежду, лучше ту, к которой он привык, - ему будет спокойнее. Перед детским садом малышу стоит научиться пользоваться унитазом, в том числе смывать воду; обращаться с ложкой; вытирать рот салфеткой после еды и даже сморкаться в носовой платок.

4.Чтобы ребенок быстрее привык к мысли, что он должен ходить в детский сад, и для скорейшей адаптации к его режиму он должен с первого дня знать, что выбора у него нет – посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он будет направлять на поиск положительных моментов происходящего. Либерализм лишь осложнит ситуацию. Если по часу сидеть в раздевалке, слушая душераздирающие вопли своего чада, или чередовать несколько дней пребывания в саду с неделей дома, или сократить время нахождения ребенка в группе до 1,5 -2 часов в день, положение станет более тяжелым для вас, малыша и персонала детского сада. Ребенок может почувствовать, что окончательное решение еще не принято. Это будет создавать у него ложные надежды, которые только усугубят ситуацию.

5.Познакомьтесь с воспитателями группы, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, о том, что ему нравится, а что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения приемлемы для вашего ребенка.

6.Подробнее расскажите малышу о детском садике, о том, чем он там будет заниматься. Обязательно скажите, что он уже большой, и вы гордитесь им, ведь он может теперь ходить в садик, как вы – на работу. Не забывайте оказывать ребенку эмоциональную поддержку и показывать значимость его нового социального статуса.

7.В первый день посещения садика познакомьтесь с группой вместе с ребенком. Дайте понять малышу, что новая окружающая его среда не враждебна.

8.Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, фотографию семьи или другую вещь, напоминающую ему о доме.

9.Если ребенок не хочет идти в ясли, объясните ему, почему это необходимо. Постарайтесь внушить, что вы отдаете его в садик не для того, чтобы избавиться от него, не потому, что он вам надоел, вы устали или у вас есть более важные дела, а чтобы помочь ему интереснее и насыщеннее провести время. Постарайтесь положительно настроить малыша («Как много детей, как много игрушек! Дети весело играют, воспитательница – хорошая тетя» и пр.). Ни в коем случае нельзя силой тащить ребенка в садик, кричать на него и пугать тем, что вы его не заберете домой, если он не перестанет плакать. Постарайтесь, чтобы пребывание в детском саду не стало для ребенка психологической травмой, а напротив – радовало его.

10.Играйте с ребенком в детский сад: пусть одна из домашних игрушек исполнит его роль. Понаблюдайте, что «делает» эта игрушка, что «говорит», вместе с ребенком помогите «найти друзей», с ее помощью решайте проблемы вашего малыша, ориентируя на положительные результаты.

11.Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Провожайте ребенка в группу и встречайте его с улыбкой. Удивляйтесь, хвалите ребенка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Сохраняйте радостный, приподнятый тон, показывая малышу, как нравятся вам дети в детском саду и то, чем они там занимаются. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают всерьез, относятся с уважением к его проблемам, внимательно, с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важно.



**Информацию подготовила педагог-психолог** МДОУ «Березка» Л.И. Кочнева