**«Проблемы адаптация ребенка к условиям**

**дошкольного образовательного учреждения»**

          Раннее детство - период интенсивного психического развития ребенка. В этот период на развитие ребенка влияет множество факторов окружающего мира и одним из важных факторов является адаптация ребенка от того, как ребенок адаптируется к ДОУ, будет зависеть его дальнейшее развитие.

         Проблемой адаптации занимались такие ученые как Н. М. Аксарина, Н. Д Ватутина, Ч. Дарвин, Жю Ламарк,  И. П. Павлов, Ж. Сент Иллер, Танкова – Ямпольская,.

       Большинство ученых отмечают, что изменение образа жизни, связанное с поступлением ребенка в детский сад, сопровождается нарушениями его эмоционального состояния, что проявляется в повышении уровня тревожности ребенка, развитии беспокойства или заторможенности. Характер адаптации во многом определяется уровнем психического, физического, социального развития, а так же и  родительским отношением к ребенку.

Адаптация – *сложный процесс приспособления организма, протекающий на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом.*

*Адаптационный период –*серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны.

Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Семья ребенка также требует какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

**Адаптация детей к ДОУ**

       Поступление ребенка в детский сад – это событие, требующее особого внимания со стороны педагогов ДОУ и родителей. Детский организм не сразу привыкает к новым социальным условиям. Зачастую этот процесс сопровождается изменением поведенческих реакций, расстройств сна, аппетита.

     Поскольку адаптивные возможности дошкольника не безграничны, резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психического развития.

     К двум годам жизни у ребенка складывается свой мир, в котором он чувствует себя уверенно и защищено. Изменение социальных стереотипов нарушает состояние малыша, требует напряжения адаптационных механизмов. Типичной картиной состояния, когда ребенок остается один на один в изменившихся условиях, является его приход в ДОУ.

В привычном, сложившимся жизненном укладе ребенка появляются следующие изменения:

Ø  Четкий режим дня;

Ø  Отсутствие родных рядом;

Ø  Длительный контакт со сверстниками;

Выделяют три степени адаптации:

Легкую - характеризуется незначительными отклонениями в поведении, редкими респираторными заболеваниями.

Среднюю - отклонение в поведении приобретают выраженный характер, но не требуют серьезной медикаментозной коррекции. Острые респираторные заболевания встречаются часто, но протекают без осложнений.

Тяжелую - изменения поведения требуют медикаментозной коррекции и наблюдение у специалистов. Частые респираторные инфекции.

        Дети двух лет, как правило, переживают среднюю или тяжелую адаптацию. Дети трех лет обычно более устойчивы к стрессовым факторам. У них больше самостоятельности в поведении, опыта общения с взрослыми и сверстниками. Поэтому для трехлетнего ребенка характерна легкая адаптация.

***Какие же нарушения в поведении могут возникнуть во время адаптационного периода?***

В первую очередь нарушается сон (длительное засыпание, укороченный, беспокойный,поверхностный).

Отмечается нарушение аппетита (избирательность, отказ от приема пищи, анорексия вплоть до невротической рвоты).

 У ребенка могут измениться настроение и характер. Проявляются безразличие, негативизм, неустойчивость и пассивность поведения, болезненная потребность в защите у любого взрослого, снижается двигательная активность, нарушается контактность как со взрослыми, так и с детьми.

 Кроме того, могут отмечаться внутренняя напряженность, скованность, чрезмерно бурная или, напротив, безразличная реакция на расставание с родителями, постоянные слезы и хныканье.

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функции.

***Как же облегчить течение адаптации?***

 В первую очередь, необходимо помочь родителям. Взрослые сами могут создать обстановку тревожности, страха, это и болезненное расставание с ребенком и недоверчивое отношение к педагогам. Поэтому, хорошо проводитьбеседы, консультации, практические мероприятия. Беседы должны проходить в теплой, доверительной и доброжелательной атмосфере. Познакомить родителей с другими специалистами детского сада.

Дать родителям рекомендации о том, как готовить ребенка к посещению ДОУ:

Ø  Необходимо рекомендовать, за 3-4 месяца до поступления ребенка в ДОУ, придерживаться дома режимных требований данной группы.

Ø  Заранее ознакомиться с меню, по возможности готовить дома некоторые блюда.

Ø  Подобрать ребенку удобную одежду и обувь.

Ø  Позаботиться о навыках самообслуживания у ребенка.

Ø  Приводить ребенка в детский сад заблаговременно, чтобы он успел перед завтраком поиграть(успокоиться).

Ø  Приводить ребенка в детский сад, вначале на 2 часа, постепенно увеличивая время пребывания.

Ø  Рассказать воспитателю об индивидуальных особенностях малыша, чтобы педагогу было легче найти к нему подход.

Ø  Можно дать ребенку в сад его любимую игрушку.

Ø  Придя с ребенком в детский сад и раздев его, будьте спокойны при расставании.

Ø  Обязательно смотрите рисунки и поделки своих детей.

Ø  Обязательно хвалите малыша. Это придаст ему уверенности в себе.

Ø  Не пугайте ребенка детским садом и воспитателями.

   Прислушивайтесь к советам педагогов, так как они с вашим ребенком находятся большую часть времени и готовы вам помочь.

Главное – помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку. Вы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка