**Адаптация в детском саду**

Адаптация в детском саду — это важный этап в жизни каждого малыша и его семьи. Нередко родители, когда принимают решение о начале посещения дошкольных учреждений, сталкиваются со множеством вопросов и волнений. Как сделать этот переход максимально комфортным для ребенка? Как может протекать адаптация? И главное — как помочь малышу быстрее привыкнуть к новой среде?

**Что такое адаптация ребенка в детском саду?**

**Процесс адаптации представляет собой комплексное приспособление детского организма к изменившимся условиям жизни.** Это не просто привыкание к новому помещению и воспитателям, а перестройка всех систем организма ребенка, включая психологическую и физическую сферы.

**Дошкольное образовательное учреждение оказывается для малыша совершенно незнакомым пространством.** В нем все — от запахов до звуков — отличается от привычного домашнего окружения. Важно понимать, что даже самые спокойные и уравновешенные дети испытывают определенный стресс в первые дни посещения детского сада.

**Как проходит и сколько длится адаптация ребенка в детском саду?**

Процесс адаптации ребенка в детском саду чаще всего начинается не с первых дней, а через неделю после начала посещения. Он может протекать в одной из 3 форм. От них зависит продолжительность адаптации.

**Легкая степень адаптации**

*Если за первую неделю пребывания в детском саду родители не заметили существенных изменений в поведении ребенка, то у него легкая адаптация.* Она длится приблизительно 2–4 недели. При ней ребенок ведет себя в детском саду как дома.

Эта форма может характеризоваться некоторыми временными трудностями, такими как нарушение сна и т. п. Однако сложные этапы адаптации не возникают, и *ребенок достаточно быстро привыкает к детскому коллективу.* Он начинает играть с другими детьми в помещении группы и с удовольствием ходить на детскую площадку. На легкую адаптацию указывает и то, что малыш не возражает против утренних сборов в детский сад.

*При этом режим сна у ребенка нормализуется немного позже, и может происходить небольшое замедление речевой активности.* Но в целом при этом типе адаптации стрессы незначительны и не длятся долго.

**Средняя степень адаптации**

*При адаптации средней тяжести ребенок вполне способен играть со сверстниками, нормально есть и спать, но испытывает большие трудности при расставании с мамой утром.* Прощаясь с близким человеком, он испытывает стресс и может заплакать.

При определении этой степени важно обратить внимание на то, как малыш ведет себя, когда уходит из детского сада. *Как правило, по вечерам дети со средней степенью адаптации говорят, что завтра снова придут или вовсе не хотят идти домой.*

*Эта степень длится до 2 месяцев***.** При ней эмоциональное состояние ребенка приходит в норму медленнее, чем при легкой форме адаптации. В первый месяц могут начать проявляться заболевания, чаще всего в виде вирусных инфекций. Они обычно быстро заканчиваются и не приводят к серьезным осложнениям. Эмоциональный фон остается неустойчивым, настроение часто меняется.

Если ребенок получает поддержку родных и воспитателя, и сверстники расположены к нему, он начинает интересоваться новым местом пребывания, и адаптация проходит быстрее. *Когда ребенок с трудом расстается утром с мамой, рекомендуем отводить его в детский сад другому родственнику, например папе или бабушке.*

**Тяжелая степень адаптации**

*Это самый сложный из периодов адаптации ребенка к детскому саду, который может длиться дольше 1 года.*Нормальное состояние ребенка восстанавливается очень медленно. Возможны острые заболевания, которые протекают с осложнениями.

*Тяжелую адаптацию можно определить по следующим ярко выраженным нарушениям:*— тревожный и прерывистый сон, ночные кошмары, после которых ребенок просыпается в слезах;
— нервные тики или заикание;
— отсутствие аппетита и отказ от приема пищи;
— проявления истерики: крики, плач;
— вспышки агрессии по отношению к родным или к сверстникам;
— впадание в подавленное состояние, пассивность, напряженность;
— стремление избегать общества других детей, совместных игр и занятий.

*Как правило, в таких случаях ребенок утром категорически отказывается идти в детский сад: плачет, сопротивляется, упирается.* Ситуация может доходить до бурных эмоциональных вспышек. При этом уговоры и просьбы родителей редко приводят к какому-либо результату.

*Иногда сопротивление ребенка может быть выражено в замкнутости и внешнем полном отсутствии эмоций***.** В это время малыш испытывает тревогу, но из-за страха неосознанно подавляет ее.

*Если вы чувствуете, что при тревожной степени адаптации у ребенка вы не справляетесь с ситуацией, советуем обратиться к психологу.* Он поможет малышу пережить этот период с минимальными осложнениями, а вам — грамотно выстроить взаимодействие с ним.

**Причины тяжелой адаптации**

Вот основные причины, по которым адаптация сопровождается серьезными трудностями:
— различие режимов в детском саду и дома;
— неумение самостоятельно находить себе занятие;
— определенные привычки (например, ребенок засыпает только под медленную музыку);
— отсутствие навыков самообслуживания;
— недостаточный опыт общения с другими детьми и взрослыми;
— боязливость, страх перед незнакомцами и новой обстановкой;
— конфликт со сверстником (или несколькими сверстниками);
— отсутствие поддержки и понимания со стороны воспитателей.

Наличие хотя бы одной из этих предпосылок препятствует быстрой адаптации.

**Ошибки родителей, затрудняющие адаптацию ребенка к детскому саду**

Многие родители совершают ошибки, которые мешают успешной адаптации или затягивают ее. Рассмотрим наиболее распространенные заблуждения мам и пап, которые отдают малышей в детский сад.

**Миф № 1: «Чем раньше отдать ребенка в ясли (в возрасте 1–2 лет), тем быстрее он адаптируется».** На самом деле, ранняя адаптация в детском саду встречается редко. Поэтому лучше отказаться от яслей в маленьком возрасте, если в них нет острой необходимости. До 3 лет детям важно чувствовать связь с семьей и проводить большую часть дня дома. В этот период их связь с родителями особенно крепка. Кроме того, их потребность в безопасности может быть удовлетворена только матерью или отцом, а не посторонними людьми. Дети, которые в раннем возрасте находились рядом с родителями, а не в яслях, обладают большей эмоциональной устойчивостью и стабильностью поведения.

**Миф № 2: «Трехлетний ребенок может находиться в детском саду весь день».** Хотя детские сады обычно принимают детей с трехлетнего возраста, не каждый готов к этому в 3 года, особенно если речь идет о пребывании на полный день. Ранняя адаптация детей к детскому саду необязательна. Для поступления в ДОУ подходит и более старший дошкольный возраст: 4 года и даже 5 лет. К тому же адаптация может занять различное время для детей разного пола. Девочки обычно привыкают к саду быстрее мальчиков, которым труднее овладеть навыком общения. Те нередко с трудом проходят адаптацию.

**Миф № 3: «Осень — самое лучшее время, чтобы начать посещать садик».** На самом деле, наиболее благоприятное время для адаптации — конец весны и лето. В этот период воспитанники детского сада больше гуляют и занимаются творчеством. Многие в это время уезжают на отдых, поэтому количество детей в группе меньше обычного, что тоже способствует адаптации. Световой день становится длиннее, погода — теплее, и детям легче просыпаться по утрам.

**Миф № 4: «Ребенок может привыкнуть к садику за неделю».** Хотя для некоторых детей это возможно, далеко не все могут так быстро приспособиться. Даже у эмоционально устойчивого дошкольника период адаптации в детском саду может занять около 2 недель. В большинстве случаев чем старше ребенок, тем быстрее проходит адаптация, хотя бывают исключения.

**Иногда наблюдается такая ситуация: ребенок сразу остается на полный день без видимого дискомфорта, но через 1–2 месяца у него появляются симптомы психического перенапряжения.** Например, ребенок теряет аппетит или просыпается по ночам. Это указывает на то, что детский сад оказался высокой нагрузкой для ребенка и ресурсы его организма истощились. В таком случае стоит устроить малышу перерыв хотя бы на несколько дней, чтобы облегчить привыкание.

**Психологическая адаптация ребенка к детскому саду: рекомендации**

Обычно процесс привыкания к саду сопровождается стрессом, однако взрослые вполне способны помочь ребенку справиться с ним. Для этого стоит следовать несложным рекомендациям психологов.

Вот советы для родителей по адаптации ребенка в детском саду:

**1. Подготовьте ребенка к детскому саду.** Начинайте готовить ребенка к началу посещения ДОУ заранее. Рассказывайте ему о том, что его ждет, знакомьте с будущими воспитателями.

**2. Задолго до посещения ребенком детского сада начинайте приучать его к тому, что мама или папа могут отсутствовать.** Малыша можно периодически оставлять с родственниками или с аниматорами в игровой комнате: так у него появляется опыт расставания с родителем. Главное — перед уходом сказать, что вы обязательно придете и заберете его.

**3. Увеличивайте время пребывания постепенно.** В первые дни не оставляйте ребенка в детском саду больше 3–4 часов. Если адаптация будет проходить в легкой форме и к концу недели он уже привыкнет, то сможет потом оставаться там немного дольше.

**4. Отвлекайте ребенка от переживаний.** Если малыш сопротивляется и не хочет идти в детский сад, рассказывайте ему по дороге сказку или забавную историю.

**5. Соблюдайте одинаковые режимы.** В домашней обстановке следует приучать малыша к режиму дня, который установлен в детском саду. От этого зависит не только успешность адаптации, но и его физическое развитие.

**6. Поддерживайте контакт с воспитателями.** Когда вы первый раз приводите малыша в детский сад, стоит поговорить с воспитателем: спросить, как у нее настроение, сделать комплимент. Можно рассказать какую-то веселую историю про ребенка. Это поднимет настроение воспитателю и сблизит вас с ней, а ребенок будет ощущать спокойную и доброжелательную атмосферу.

**7. Попытайтесь понять, какие аспекты могут мешать ребенку адаптироваться.** Часто проблема лежит на поверхности, и достаточно просто спросить у ребенка. Однако иногда родители сталкиваются с рядом скрытых сложностей. Если адаптация затягивается, лучше обратиться к специалисту, который окажет психологическую помощь.

**8. Всегда заранее говорите ребенку, когда вы придете, чтобы он не чувствовал себя брошенным.** Не проявляйте беспокойство или грусть перед расставаниями: это может усилить его тревогу.

**9. Переживайте вместе с ребенком этот новый для него период.** Спрашивайте о подробностях прошедшего дня. Интересуйтесь всем: с кем он играл, что узнал, что ему понравилось и что не понравилось. Важно, чтобы малыш чувствовал ваше внимание и не ощущал себя одиноким.

**10. Почитайте с ребенком книги, которые направлены на развитие эмоционального интеллекта.** Они знакомят малыша с разными жизненными ситуациями и учат, как справляться с трудностями и стрессом. Полезно будет прочитать дошкольнику книгу [«Первый день в детском саду»](https://shkola7gnomov.ru/catalog/khudozhestvennaya-literatura-i-knigi-dlya-chteniya/pervyy-den-v-detskom-sadu-sos-roditeli-sovety-tyemy-knigi-na-kartone/) из серии «SOS, родители! Советы Темы». Она содержит увлекательную для ребенка историю, а в конце приводятся практические советы для родителей о том, как помочь ему на данном этапе жизни.

**11. Проявите терпение.** Помните, что адаптация требует времени. Не торопите ребенка и не ожидайте от него слишком многого, тогда процесс будет успешным.

Адаптация ребенка к детскому саду — это важный и сложный процесс, который требует внимания и поддержки со стороны взрослых. Все дети, которые посещают дошкольное учреждение, проходят адаптацию в той или иной форме. Одни сложно адаптируются, другие — относительно легко и быстро. Понимание таких особенностей поможет вам лучше подготовиться к этому периоду. Главное — быть терпеливыми, внимательными и поддерживать ребенка на этом значимом для него этапе.