**Что такое адаптация?**

Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад?

Такие вопросы наши воспитатели слышат от родителей самых маленьких воспитанников детских садов – филиалов АН ДОО «Алмазик».
Напомним, что детские сады АН ДОО «Алмазик» ведут прием детей в группы раннего возраста от 1 года и у большинства малышей адаптация к новым условиям проходит успешно, так как наши опытные педагоги и специалисты находят подход к каждому ребенку.

Сегодня расскажем подробнее об адаптации малышей.
А что же такое адаптация? Это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад несомненно является новым, еще неизвестным пространством с новым окружением, новыми отношениями. Адаптация к детскому саду – это широкий спектр индивидуальных реакций ребенка, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в детском саду. То есть, как вы уже поняли, все индивидуально, ведь каждый ребенок привыкает по-своему. Однако можно отметить некоторые закономерности, которые необходимо знать всем родителям, чьи дети проходят адаптацию к детскому саду.
Надо помнить, что у ребенка 2-3 лет не сформировалась потребность в общении со сверстниками. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Именно поэтому детки по-разному адаптируются. А так как ребенок еще сильно привязан к матери и ее исчезновение из его поля зрения взывает бурный протест малыша, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный. Важно, родителям при первых посещениях рассказать воспитателю подробнее об особенностях своего ребенка: например, засыпает только со своей игрушкой, любит обниматься, танцевать, играть в мяч и т.д. Так педагог сможет решить, в том числе, еще одну причину затрудненной адаптации – это страх перед незнакомыми людьми и найти ключик к общению с малышом в новой для него ситуации.

Хочется отметить, что дети до 1 года в силу своих возрастных особенностей (эмоциональная сфера не развита) адаптируются легче, чем дети 2-3 лет, так как намного раньше в детском саду устанавливают первичный эмоциональный контакт со сверстниками, что лучше сказывается на развитии их эмоциональной сферы.
По мнению психологов, для детей 1-2 лет средний срок адаптации в норме от 7 до 15 дней, а уже в 3 года этот срок увеличивается от 2 до 3 недель, в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, но есть и общие черты. Например, если адаптация не произошла в течение 6 месяцев и более, родителям необходимо обратиться к специалистам.
Стоить обратить внимание на то, что нелегко привыкают к детскому саду единственные детки в семье, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери/ отца, привыкшие к исключительному вниманию к себе.

Еще они из факторов нелегкой адаптации – это неблагоприятная обстановка в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками и воспитателем. Поэтому, в период адаптации ребенку необходимо создавать спокойную, эмоционально-благоприятную обстановку дома, уделять больше внимания, качественно проводить время с ним и в кругу семьи (совместная деятельность, отдых и т. д.)
Для легкой адаптации в детском саду в нашем сообществе запущен марафон «Легкая адаптация к детскому саду», где родители могут ознакомиться с советами психолога, выполнить задания, а также обратиться за консультацией в режиме онлайн: [vk.com/topic-211504973\_4940...](https://vk.com/topic-211504973_49407062)

На что важно обратить внимание при адаптации:

1. РЕЖИМ! Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому режиму. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Узнайте режим вашего садика и начинайте постепенно вводить его дома, адаптировать к нему ребенка. Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Ребенку будет от этого только лучше, ведь все детские сады функционируют в одном режиме, рекомендованном педиатрами и детскими неврологами.

2. СОН! Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо высыпался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.

3. УТРЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ! Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение, но такое в 7.30 утра происходит не всегда. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.

4. ОДЕВАЕМСЯ! Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Не обязательно она должна быть новой и дорогой. Ни ребенок, ни воспитатель не должны быть озабочены тем, что вещь помнется или испачкается, – это создает дополнительное эмоциональное напряжение.

5. ВРЕМЯ В САДУ! Обязательно соблюдайте график адаптации, т. е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. С графиком вас познакомит воспитатель. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы. Увеличить время пребывания можно только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка по рекомендации воспитателя и педагога-психолога детского сада.

6. МАКСИМУМ ВНИМАНИЯ! Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому садику, на первых порах ему будет трудно. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу. Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка. Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей. Малыш в этот период перегружен впечатлениями, следует щадить его нервную систему.

По возвращении домой из садика часто бывает, что ребенок засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано. Значит, ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил. Если вы пронаблюдали такую ситуацию, постарайтесь на следующий день забрать малыша пораньше и, приведя его домой, сразу вымыть и покормить. Возможно, ему еще трудно спать в садике, в новом помещении, с другими детьми. Если ребенку не удается поспать в тихий час, то это нормально, что он восполняет недостаток сна вечером. Когда ребенок останется на сон в саду, уточните у воспитателя, спит ли ваш ребенок и сколько.

7. НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ! Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы менять няню, делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок. В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.

8. СЕМЬЯ! Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю.
Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сад на домашнюю обстановку.

9. НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ! Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

10. ГОТОВНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ! Самое главное вам – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом — возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» — да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается только, преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т. п.

Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор (а сколько их вокруг, парк, центр города и т.д.)
Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон) до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кроватки и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».
 Ваш ребенок пришел в детский сад и если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади. Вот еще несколько важных рекомендаций:
- можно дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.
- ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.
- поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайте внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т. п.). Берегите нервную систему ребенка!

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!