**Адаптация ребенка в детском саду**

**Существует три фазы адаптации:**

1. Острая фаза, или период дезадаптации, когда у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения аппетита и сна, нежелание ходить в детский сад.

2. Собственно адаптация — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, поведение постепенно нормализуется.

3. Фаза компенсации — дети начинают вести себя спокойно, эмоциональное состояние положительное.

Период адаптации может длиться от 2 недель до 3-4 месяцев. **После длительных перерывов процесс адаптации у ребенка может начаться заново.**

**Причины тяжелого привыкания к детскому саду**

**На привыкание к детскому саду влияют разные факторы:**

* уровень тренированности адаптационных механизмов (чем чаще малыш до поступления в детский сад попадает в разные условия – посещает родственников, друзей, выезжает на дачу, в магазины, на детскую площадку и т.д., тем легче привыкает к дошкольному учреждению).
* отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения (пробуждение ребенка, завтрак, игра, дневной сон и т.д.),
* наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание при укладывании),
* неумение занять себя игрушкой (самостоятельная игра ребенка, независимо от взрослого),
* несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков (ребенок не ходит на горшок, спит в подгузнике, не чистит зубы, не умеет мыть руки и так далее)
* состояние здоровья и уровень развития ребенка (здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности адаптации),
* индивидуальные особенности (одни дети вначале привыкают трудно, затем поведение нормализуется, другие, наоборот, в первый день внешне спокойны, а в последующие плачут, плохо едят, спят и т.д.),
* биологические факторы (токсикозы и заболевания матери во время беременности, осложнения при родах и заболевания в первые три месяца жизни, а также частые заболевания до поступления в детский сад).

Однако основной причиной тяжелого привыкания является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми. Особенно трудно тем детям, которые общались только с ближайшими родственниками (мама, папа, бабушка, дедушка). Таким детям трудно знакомиться с новыми людьми, устанавливать с ними контакт. У таких детей очень медленно формируются отношения с воспитателями и детьми своей группы.

Если у ребенка мало опыта общения со сверстниками, то большое количество детей пугает его, возникает желание уединиться. Если есть положительный опыт общения со взрослыми, то такой ребенок тянется к воспитателю.

 **Перед тем как начинать водить ребенка в детский сад, пожалуйста, ознакомьтесь с данной статьей и постарайтесь выполнить все рекомендации. Вы сделаете процесс вхождения ребенка в среду детского садика гораздо мягче для себя и своего малыша.**

**Слезы.** Очень часто родители переживают, что ребенок плачет, когда идет в детский сад. Первым делом следует себе уяснить - слезы в детском саду - это нормально. Слезами, ребенок доступным ему языком объясняет родителям, что его что то тревожит. Малыш может плакать дома перед выходом в детский сад, или по пути в него, или даже после детского сада, слезами, малыш пытается внутри себя справиться с тревожащей его ситуацией. Родителю в любом случае нужно позволить ребенку плакать.

Если ситуация происходит перед детским садом – нужно быть твердым, но не грубым, ваша позиция: «Да, ты не хочешь идти в детский сад, но это твоя работа и мы сейчас туда пойдем».

Многие родители очень переживают из-за слез ребенка перед расставанием. Слезы перед расставанием с вами это нормально даже для взрослых, вспомните себя, когда вы провожали кого-то в поездку, или надолго расставались. У детей еще не сформировалось знание о времени и им кажется, что мама или папа уходит надолго. Но! Даже если перед расставанием с вами ребенок плачет и не хочет вас отпускать, это не значит, что это длится весь день и что адаптация проходит плохо. Многие дети практически сразу же после вашего ухода успокаиваются и могут спокойно играть и заниматься другими делами. Главная трудность здесь – не поддаться на провокации малыша. Ребенок должен знать, чувствовать с первого дня, что выбора у него нет – посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он станет направлять на поиск чего-то положительного для себя в этой ситуации. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенное время. Сократите момент прощания. Если вы задержитесь, он начнет жалеть себя. Когда вы уйдете, он отвлечется в новой обстановке.

Если ребенок плачет после прихода из детского сада – дайте ему поплакать, обнимите его, примите его слезы, так он быстрее справится со своими слезами и почувствует вашу поддержку и любовь. Не уходите от этой темы, многие взрослые пытаются отвлечь ребенка от слез, не нужно этого делать, слезы будут возвращаться с новой силой. Обязательно поговорите с малышом, расспросите его, почему он плачет, выслушайте его. Не давите на ребенка, не требуйте от него ответа, далеко не все взрослые могут понять, что происходит у них в душе, тем более дети. Но с каждым разом ему будет проще рассказать о том, что его тревожит и слез будет все меньше и меньше.

**Стресс.** Отложите выход ребенка в детский сад, если дома происходят какие то перемены. Хорошие или плохие (какая то конфликтная ситуация и нарушен хороший микроклимат (ссора между взрослыми, развод и пр.). Или же наоборот, "хорошие" перемены, так как такая ситуация все равно является стрессовой для ребенка. Сначала разрешите ситуацию, затем ведите ребенка в садик.

**Подготовка к садику.** Начинайте как можно заранее разговаривать с ребенком о садике, о том, что все дети посещают детский сад. Сообщите о своем решении с радостью, скажите, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад. Не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни, усиливая его тревогу. Многим малышам приятно слышать, что он уже подрос до детского сада. Создавайте положительный образ детского сада. Нельзя пугать садиком: «Вот увидишь, воспитательница заставит тебя слушаться. Если ты не будешь спать, я оставлю тебя ужинать в саду» и т.д. Не высказывайте ребенку сожаления о том, что приходится отдавать его в детский сад. Необходимо подчеркивать, что ему бояться нечего, никто его не обидит. Если вы будете показывать свое беспокойство и тревогу, то это только усилит его неуверенность.

**Навыки самообслуживания.** Научите ребенка самостоятельности. Если вы его до сих пор кормите с ложки, моете ему руки, убираете за ним посуду (одежду, игрушки), если ваш ребенок еще ходит и спит в подгузнике и не умеет ходить на горшок, ему будет вдвойне сложно адаптироваться, так как кроме новой обстановки, детей, воспитателей и отсутствия родителей рядом, ему нужно будет осваивать такие сложные навыки самообслуживания.

**Питание.** Обратите пристальное внимание на питание ребенка. Если ваш ребенок кушает только детские пюре, перетертые овощи, все только диетическое и никогда не ел вареную кашу (в отличие от детской растворимой) или наоборот, кушает только картошку и сосиски с пельменями (есть и такие случаи). То ему будет очень сложно привыкать к садику. И помимо обычных отказов ребенка от еды мы получим еще и отказ от новой для ребенка еды и адаптация затянется. А могут добавиться еще и сложности с пищеварением, так как все основные приемы пищи ребенка будут в садике.

**Меню.** Желательно, заранее узнать примерное меню садика и стараться по немногу кормить ребенка похожим меню. В нашем садике разнообразное питание, но в основном это цельнозерновые каши (рис, греча, пшенка, овсянка), запеканки (морковная, свекольная, картофельная), различные супы, омлет, котлеты и биточки (рыбные, мясные), рагу, курица и рыба кусочком. Если у вашего малыша есть какие то "особенности" в питании (аллергия или он не ест овощи или еще что то) обязательно предупредите об это воспитателя и младшего воспитателя.

Если малыш начал кушать завтрак в садике, то постарайтесь не кормить его дома, а особенно - не давайте ему "перекусов" (бутерброды, печенье, конфеты) по дороге в садик вы собьете ему аппетит, нормально он не позавтракает, а через час, когда начнутся занятия или прогулка малыш проголодается и будет нервничать. Максимум, что можете дать дома ребенку это молоко или чай или какао, этого вполне хватит, что бы малыш проснулся и у него хватило энергии и сил до садика дойти, а там он с удовольствием полноценно поест.

**Режим дня.** Постарайтесь до выхода в садик наладить режим дня малыша такой же, как в садике. Это много облегчит адаптацию. Многим детям и родителям трудно соблюдать какой бы то ни было режим дня, а тем более так рано просыпаться, как в садике. И часто не только у детей, но и у самих взрослых возникают серьезные проблемы с ранним пробуждением и сборами с детский сад. А отсюда плохое настроение, ощущение усталости - это не добавляет радости к походу в детский сад. Как можно заранее и как можно мягче приучите ребенка и себя к режиму дня и раннему пробуждению. Это подготовит и облегчит адаптацию. В нашем садике режим дня в младшей группе такой:

7:30 – 8:00 Приход в детский сад

8:10 – 8:30 – Завтрак

9:00 – 10:00 – Занятия (познавательные и музыкальные или физкультурные)

10:00 – сок или фрукт

10:10 – 11:45 – прогулка

12:15 – 12:45 - обед

12:45 – 15:30 дневной сон

16:00 – полдник, Затеем, игра в группе или прогулка до прихода родителей. Детский сад открыт до 18-00

**Одежда.** Многие родители к садику покупают много новых вещей. Это понятно, всегда хочется, что бы ребенок был нарядно и красиво одет. Но как раз в первые недели периода адаптации следует этого избежать. Постарайтесь первое время одевать вещи хорошо знакомые малышу, так ему будет комфортнее и приятнее. Особенно, это касается пижамы на дневной сон. Вокруг незнакомая обстановка, новая кроватка, подушки, одеяла, а знакомая пижама малыша – это кусочек дома.

**Разговоры про садик.** Расскажите ребенку о садике. Ни в коем случае не рассказывайте неправду и сказки, и наоборот, не наказывайте ребенка садиком. Расскажите ребенку о том, что в садике он научиться играть с ребятами в разные интересные игры, он научиться рисовать и писать и читать.

Что он ходит в садик потому, что родителям надо ходить на работу за которую платят деньги, на эти деньги покупают еду, одежду и новые игрушки. Это все обязательно проговаривайте ребенку, не думайте, что 3-х летний ребенок этого не в состоянии понять, очень хорошо понимает. Можете говорить ребенку, что садик – это работа ребенка такая же, как у мамы и папы, но ребенку за нее дают еду.

**Обещания. Планы.** Обязательно рассказывайте ребенку его режим и договаривайтесь с ним когда вы его заберете. "утром ты придёшь в садик, я помогу тебе переодеться и уйду, ты там покушаешь, потом будешь играть и заниматься в группе, потом пойдешь с ребятами на улицу гулять, потом покушаешь и я за тобой приду." **И не в коему случает не нарушайте обещание!** Нам кажется, что ребенку будет лучше, если мы его чем то отвлечем, и как только он отвернется мы убежим. Но на самом деле так только хуже, потому что мама или папа исчез и ребенок теряется и переживает от неизвестности гораздо сильнее, чем тогда, когда есть определенный план. И еще ребенок понимает, что мама его обманула, и воспитатель так же его обманывает.

Сделайте так хотя бы несколько раз и вы увидите, что дети запоминают все наши обещания. Когда будете уходить, обязательно попрощайтесь с ним. Иначе ребенок не сможет сосредоточенно заниматься чем-то, поскольку будет постоянно оглядываться, проверяя, тут ли его мама. Не забудьте заверить, что вечером вернетесь за ним, чтобы пойти вместе домой.

**Поиграйте в детский сад.** Можно поиграть с ребенком в детский сад. Расставить кукол будто они дети и воспитатель, показать ребенку как весело может быть в детском саду. Порисуйте детский сад, посмотрите видео занятий в детских садах (они есть в свободном доступе в интернете).

**Круг общения.** Расширять круг общения ребенка, чаще выходите в гости, в игровые комнаты (в торговых центрах города есть бесплатные игровые комнаты). Постарайтесь знакомиться с детьми, которые ходят в группу вашего ребенка вне площадки детского сада. Ребенку будет психологически проще посещать детский сад, когда нескольких ребят он уже знает (Ваня тоже ходит в детский садик).

**Знакомство с группой.** Обязательно сходите в группу с ребенком перед тем, как выйдете в садик. Познакомиться с самим садиком, с воспитателем, посмотреть игрушки, что бы ребенку стало интересно и когда малыш уже пошел в детский сад пришел в знакомое место.

 **Здоровье.** Только полностью здорового ребенка можно отправлять в детский сад. Вспомните, как себя чувствуете вы, когда недомогаете. Сопли или кашель (если нет температуры) многими родителями считаются нормой. Это не так. Во первых, вы подвергаете здоровье своего малыша опасности, так как детский иммунитет еще только формируется и ребенок может разболеться и получить серьезные осложнения, во вторых, вы подвергаете опасности других детей, так как инфекции очень быстро распространяются по группе и другие дети как по цепочке заболевают. В третьих, на адаптацию ребенка плохое самочувствие влияет отрицательно. Так как вялость и кашель и невозможность свободно дышать затрудняют успешные игры и занятия.

**Рекомендации посещения детского сада.**

1. В первый день (а может и последующий в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка) не оставляйте ребенка более 2-х часов. Лучше всего привести ребенка только на время прогулки. Прогулка на улице - то, с чем лучше всего знаком ребенок из режима дня садика. Если у вас есть такая возможность, приводите вашего малыша только на прогулку несколько дней, за это время ребенок познакомиться с воспитателем и ребятами и привыкнет к ним.
2. В другие дни нужно увеличивать количество часов пребывания ребенка в саду. Лучше начинать не с завтрака (так как почти все дети в первые дни, отказываются кушать в незнакомом месте воспринимая его как угрозу, это нормально). Лучше начинать с занятия (в 9.00 у детей во всех группах начинаются занятия). Оставлять ребенка до обеда, но родители, должны быть готовы к тому, что ребенок может отказаться первые дни кушать в садике. То есть нужно приходить не к концу обеденного времени, а к началу.
3. Далее, можно оставлять ребенка с завтрака до обеда включительно. Нужно всегда помнить, для лучшей адаптации нельзя переходить к следующему этапу дол тех пор, пока предыдущий этап не освоен хорошо. То есть, если ваш малыш не подходит к детям и воспитателю на прогулке - не нужно вести его в группу, или продолжает отказываться от еды - не надо его оставлять на дневной сон.
4. следующий этап - дневной сон. Оставляем малыша на дневной сон. Обычно малыши хорошо засыпают в группе, но когда просыпаются в незнакомом месте с "чужими людьми" могут начать плакать. Поэтому важно, что бы родитель сидел и ждал пробуждения малыша в раздевалке.
5. Если этот этап удачно пройден - можно оставлять на полный день и забирать ребенка во время вечерней прогулки.
6. Очень важно разговаривать с ребенком. Каждый день спрашивать у него как прошел его день, что нового он видел, делал, кушал. С кем познакомился, и хвалить его за эти начинания. Если ваш малыш еще не разговаривает, то узнавать это у воспитателя и все равно говорить об этом малышу и хвалить его.
7. Малышу можно взять в садик из дома какую-то игрушку, этот знакомый, близкий предмет будет успокаивать его, связывать его с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним. Расспрашивайте ребенка, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Так ребенок опосредованно от лица игрушки расскажет вам о себе.
8. По крайней мере, в первые недели нужно стараться приходить за ним пораньше. Если все остальные дети уже разошлись по домам, то ребенок может почувствовать себя забытым. Поэтому на следующий день он, возможно, не захочет отпускать вас от себя.
9. Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о самочувствии и состоянии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Обязательно предупредите, если у него есть какие-то привычки или аллергия. Интересуйтесь его успехами. Хороший контакт с воспитателями — тоже залог хорошего самочувствия ребенка в детском саду.

**Ошибки.**

1. Многие родители стараются ребенку "компенсировать стресс" от садика различными развлечениями (походы в цирк, зоопарк, парки развлечений, батуты и так далее). Этого делать не нужно. В первые недели, пока малыш не адаптировался в садике окончательно, ограничивайте другие яркие события, даже для взрослого радостные события являются стрессом, а для ребенка пережить поход в зоопарк будет еще сложнее. Весь день он полон новых переживаний в садике, а вечером еще яркие эмоции в парке развлечений, а на следующий день снова в садик. Это может привести к тому, что психика ребенка будет переполнена эмоциями и малыш может не справится с ними и заболеть. Ведь для организма любая сильная эмоция это большая нагрузка, даже взрослые после положительного сильного эмоционального всплеска чувствуют потом некое подобие опустошения и усталости. Поскольку, организм истощен и устал ему нужен период покоя. Постарайтесь заниматься обычными домашними делами с ребенком. Читать книги, играть с малышом, в обычное время ложиться спать. Дома должна быть обычная спокойная обстановка.
2. Родители, так же как и дети проходят период адаптации к садику. Вам точно так же нужно привыкнуть к новому укладу жизни. Если есть такая возможность, не выходите сразу же на работу, некоторое время, не начинайте новых дел (абонемент в фитнес зал, ремонт, и так далее). Отдыхайте, не старайтесь «успеть как можно больше» пока ребенка нет дома. Спокойно занимайтесь прежними делами. Вам тоже нужно время, что бы адаптироваться к новой ситуации, привести мысли и свои чувства в порядок. Спокойный и счастливый родитель = счастливый ребенок.
3. Часто, выход в детский сад совпадает с началом «учебного года» во многочисленных секциях и кружках. Многие родители стремятся успеть везде и записывают ребенка на дополнительные занятия (гимнастика, танцы, музыкальная школа и так далее). Этого делать не нужно, если только вы ранее на постоянной основе не посещали эти занятия. **Каждое новое дело требует самостоятельной адаптации.** Как только кончится период адаптации в садике и ребенок спокойно будет его посещать, можно будет добавлять новое дело. Кстати, наши советы можно применять и в адаптации к этим занятиям.
4. Опоздания. Родителям нужно мобилизоваться и перестроиться. Особенно, это касается тех пап и мам, которые привыкли поздно ложиться спать и поздно вставать. Даже если вам, при таком образе жизни, удастся научить ребенка ложиться и засыпать в 21-00, то и вам самим нужно ложиться спать в это время, для того, что бы утром вы могли вовремя встать и прийти в детский сад. Утреннее пробуждение у большинства людей проходит сложно, а если вы проспали и опаздываете, это будет многократно усиливать раздражение и стресс. И Вам сложно будет спокойно реагировать на детские слезы. Ложитесь спать раньше и раньше вставайте, что бы утром немного полежать и спокойно одеться и без опоздания прийти в детский сад.
5. Некоторые родители «поддаются» на детские слезы перед садиком и не ведут ребенка в сад или не оставляют его в саду, если уже привели его туда. Так делать категорически нельзя. В первую очередь, потому что у ребенка появляется опыт манипуляции родителем с помощью слез («выревел»). Такое поведение закрепляется и в дальнейшем ваш малыш будет добиваться и настаивать на своем истериками. Ваша внутренняя позиция должна быть спокойная и ровная. Не раздражаться на слезы (это сложно, но нужно выдержать) и не переживать чрезмерно. Чаще всего, чем сильнее ребенок плачет с мамой, тем быстрее он успокоится, когда мама уйдет.
6. В то же время очень грубой ошибкой будет поведение, когда родители, не попрощавшись с ребенком, скорее убегают, пока он не заметил. Это влечет за собой недоверие к вам и воспитателю, чувство обманутости и предательства, а так же чувство страха. Так как непонятно, что произошло, куда пропала мама и придет ли она вообще. У ребенка возникает ощущение, что мама может исчезнуть в любой момент и он наоборот «прилепляется» к маме на долгие месяцы. Вместо этого, спокойно реагируйте на детские слезы, обнимите своего малыша, скажите, что вы его любите, что сейчас он позавтракает, потом пойдет на прогулку, затем покушает и мама за ним придет (если вы ему скажете «вечером» или в 5 часов, для него это будет пустой звук, рассказывайте ребенку события которые произойдут).
7. Несистематичное посещение детского сада так же является ошибкой. Сегодня вы пришли в детский сад, завтра у вас другие дела и вы не отвели ребенка. Только поэтапное (как описано в этой статье), систематическое посещение детского сада залог успешной адаптации. Напомним, если что то выбило вас на некоторое время из посещений садика (болезнь или отпуск или еще что то ), то адаптация начинается заново.

Успешной Вам адаптации!