**«Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения»**

Адаптация — процесс приспособления организма к новым условиям жизни, к новой обстановке. Детский сад является именно тем местом, где ребенка ждет много нового и неизвестного. Адаптация у детей раннего возраста к условиям ДОУ, ее темп проходят по-разному. Залогом легкого вхождения ребенком в условия и обстановку детского сада будет являться тесный контакт родителей и воспитателей, желание взаимно сотрудничать, умение принимать рекомендации друг друга и контактировать между собой.

Ребенку предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, чем те, к которым он привык в семье. Четкий режим дня, отсутствие родителей, иной стиль общения, необходимость общения со сверстниками, новое помещение - все эти изменения создают для ребенка стрессовую ситуацию. Эти новые факторы вызывают у малыша защитную реакцию в виде плача, отказа от еды, беспокойного сна, общения с окружающими и от того, как взрослые подойдут к малышу в период адаптации, как смогут организовать его жизнь в адаптационный период, зависит многое в его поведении.

Период привыкания ребёнка к новым социальным условиям делится на три этапа:

Первый этап.

Острый период, который характеризуется сильным рассогласованием между привычными стереотипами поведения и новыми требованиями. Он требует наибольших усилий от ребенка и связан с высоким напряжением нервной системы.

Второй этап.

Подострый период характеризуется активным усвоением нового опыта и среды, осваиваются новые навыки, расширяется зона ближайшего развития, поскольку воспитатель становится активным участником процесса адаптации.

Третий этап.

Период компенсации характеризуется нормализацией новых форм поведения, а также всех показателей здоровья и психической активности.

Факторы, влияющие на адаптацию к детскому саду:

1.Состояние здоровья и уровень физического развития ребенка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями адаптации. Нервно и соматически ослабленные, быстро утомляющиеся, имеющие плохой сон и аппетит дети, хуже справляются с трудностями адаптированного периода, у них возникают стрессовые состояния и как следствие они часто болеют.

2.Возраст ребенка. Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении, чем раньше они приходят в дошкольное учреждение, тем быстрее привыкают к новым условиям жизни.

3.Социальные факторы. Длительность и тяжесть привыкания зависит и от предшествующего воспитания в семье. Речь идет о создании режима для малыша в соответствии с его индивидуальными чертами и возрастом, формировании навыков и умений. Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, легче адаптируются.

4. Индивидуальные особенности ребенка. Дети одной возрастной категории могут вести себя по-разному в период адаптации. Одни могут впасть в стрессовое состояние, перестав проявлять интерес к окружающему миру или проявляя явный протест. Однако проходит небольшой период, и поведение нормализуется: аппетит, сон, настроение возвращаются. Другие дети могут первые дни внешне не показывать своего беспокойства, но спустя несколько дней их напряжение выплескивается наружу: настроение ухудшается, им не хочется расставаться с родителями.

Ошибки родителей в адаптационный период:

-Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома ребенок соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – это нормальное состояние ребенка в период адаптации к ДОУ. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

-Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это невыход из ситуации. От Вас требуется только терпение и помощь. Все что нужно вашему малышу — это адаптироваться к новым условиям.

-Пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются. Это состояние передается детям. Следует избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.

-Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни.

Рекомендации родителям для успешной адаптации малыша к условиям детского сада:

-Не растягивайте прощание с ребенком. Долгие прощания и уговоры с обеспокоенным выражением лица вызовут у ребёнка тревогу. Дети успокаиваются чаще всего сразу после того, как родители исчезают из поля зрения.

-Постарайтесь быть терпеливым к себе и к своему ребенку. Прислушивайтесь к просьбам и рекомендациям воспитателей.

-Одежда и обувь в группе должна быть удобной, без застежек и лямок, носочки хлопчатобумажные, чтобы ребенку проще было одеваться самостоятельно.

-Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать, пользоваться ложкой во время еды, проситься на горшок.

-Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова.

-Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы.

-Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целы день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены двумя часами, позже можно оставить до обеда, затем на сон, в конце месяца на весь день.

-Ребенок должен приходить в детский сад здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины.

- В выходные придерживайтесь режима дня, принятого в детском саду.

-После детского сада проводите больше времени с ребёнком.

-Постарайтесь, как можно раньше забирать ребенка из детского сада, но не слишком спешить домой – старайтесь, чтоб ваш малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе.

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