**Процесс адаптации детей раннего возраста.**

Адаптация – это процесс приспособления к новым условиям. В процессе адаптации ребенка к детскому саду задействовано множество сложных механизмов привыкания как на физиологическом, так и на психологически-социальном уровне.

У всех детей привыкание происходит по разному, условно его можно разделить на три типа адаптации:

1 – легкая адаптация;

2 – нормальная;

3 – тяжелая (затяжная).

Так, легко адаптирующиеся дети практически с самого начала чувствуют себя в садике как «рыба в воде», приходят в сад как на «праздник» и порой родители вечером с трудом их могут забрать домой, настолько комфортно они себя чувствуют. Другие тяжело и долго приспосабливаются, доставляя массу переживаний себе и родителям. Нормальная или тяжелая адаптация схожи в своих проявлениях, но различаются по времени протекания.

Основные признаки, характеризующие период привыкания ребенка к ДОУ (дошкольное образовательное учреждение):

– Ребенок плачет, собираясь в сад;

 – Тяжело расстается с родителем в садике;

 – Снижение аппетита (или отказ в ДОУ от еды);

– Нарушения сна;

– Различные изменения в поведении (плаксивость, нервозность, апатия, агрессия и т.д.);

 – Снижение иммунитета, повышение заболеваемости.

Это некоторые признаки адаптации, которые могут проявляться как по отдельности, так и в разных комбинациях у различных детей. Так у детей, которые легко и быстро адаптируются (до двух недель), тревожные «симптомы» могут быть слабовыраженными или вовсе внешне отсутствовать. У детей, нормально адаптирующихся (в среднем от месяца до двух-трех) признаки привыкания, как правило, более ярко выражены.

 Тяжелая, или затяжная (длительная – свыше 3 месяцев) адаптация характеризуется наличием всех вышеперечисленных признаков и в некоторых случаях чревата более серьезными поведенческими и психологическими изменениями, вплоть до развития различных патологий. Дети 1-го типа адаптации доставляют меньше хлопот и душевных переживаний родителям, они более «удобны» педагогическим работникам, общительны и коммуникабельны. Но все же родителям и педагогам столкнувшимся, на первый взгляд, с данным типом адаптации, не стоит недооценивать столь важный период в жизни ребенка, предоставляя событиям развиваться самостоятельно. Так, иногда бывает, ребенок в первый день приходит с радостью, день проходит без слез, все в пределах нормы, вечером уходить не хочет – родитель радуется, полагая что ребенок привык. И так, сценарий повторяется один день или несколько, затем следует малоприятный «сюрприз» для родителей: ребенок отказывается идти в сад, плачет, устраивает длительные истерики – адаптация принимает более тяжелую, затяжную форму, со всеми вытекающими последствиями.

В настоящее время имеет место тенденция уменьшения детей, легко адаптирующихся к детскому саду и рост детей с тяжелой формой адаптации. Рассмотрим основные факторы, влияющие на адаптацию ребенка в ДОУ:

1. Низкий уровень социализации ребенка. Ребенку часто, имевшему неоднократный опыт разлуки с матерью хотя бы на несколько часов, контактирующему со сверстниками и другими взрослыми гораздо легче будет привыкать, нежели тому, который круглые сутки находится, в основном дома под родительской опекой.

2. Недооценивание важности режима адаптации. Часто, родитель, вопреки всем нормам и рекомендациям педагогических работников оставляют ребенка сразу на целый день. Условно нормой можно считать постепенное увеличение времени пребывания начиная с двух часов, но единого рецепта нет, для каждого ребенка нужно подбирать свой режим, исходя из его возможней.

3. Низкие навыки самообслуживания ребенка или полное их отсутствие. Вопреки мнению многих родителей к трем годам ребенок способен многое уже делать самостоятельно, естественно речь не идет о завязывании шнурков и застегивании пуговиц на одежде. Но пользоваться некоторыми столовыми приборами, такими как ложка или одевать колготки с майкой ребенку вполне по силам. И конечно у ребенка, которого не учили самообслуживанию, будут возникать сложность, вплоть до снижения самооценки и возникновения комплексов.

4. Разница в режиме дня. В идеале перед поступлением в детский сад нужно постепенно приближать режим дня дома к садовскому, это поможет избежать недосыпания и связанных с ним стрессов, нежелания утром идти в детский сад. Поэтому даже в выходные дни рекомендуется не менять режима.

5. Разница в питании. У детей, привыкших к «баночному» питанию, с несформированным навыком питания будут возникать трудности, так же как и у детей приученных к одним пельменям с сосисками, которым не по душе придутся супы с запеканками. Отсюда могут возникнуть проблемы с пищеварением. Дети, которым разрешалось употреблять бутерброды на ходу, будут все время выскакивать из-за стола. Следовательно, ребенка к садовской пище и культуре поведения за столом стоит готовить заблаговременно.

6. Отсутствие регулярного посещения садика. Не редко ребенка в сад водят «через день», то проспали, то лень и т.д. Ребенок, регулярно, посещающий ДОУ привыкает быстрее. Из вышеперечисленного следует, что ребенка следует готовить к посещению ДОУ следует заранее.

 Ошибочно предполагать, что приведя в сад его тут же всему научат. Подготовленные дети адаптируются легче и быстрее. Большую роль тут играет педагогическая грамотность и осведомленность родителей. Так педагогически запущенным детям или, иначе говоря, избалованным, не знающим слов «нет», не привыкшим к отказу, прихоти которых всегда исполняются, будет труднее, чем другим детям. Родители таких детей, как правило, или молодые, неопытные, или родители позднего, единственного долгожданного ребенка, не осознают, что в садике существует иная система и методы воспитания и требований. Другая группа риска – дети из неблагополучных семей, которые часто на фоне других отстают в развитии, что, несомненно, усложняет адаптацию ребенка. Излишне тревожные родители, которые подолгу расстаются по утрам с рыдающим ребенком, а вечером тщательно осматривая на предмет ссадин и царапин на коленках часто неосознанно передают свою тревогу ребенку. Чем дольше такой родитель прощается и успокаивает, тем сильнее и громче плачет ребенок, доходя до истерики с катанием по полу. В такой ситуации родителям стоит успокоиться самим, запастись терпением и если уж они решили ребенка водить в садик, то нужно доверять персоналу ДОУ и понять что слезы естественная реакция ребенка – не бывает детей, которые не плачут. Если расставание с мамой переживается очень тяжело и у мамы самой «разрывается сердце» целесообразно будет попросить отводить ребенка в сад кого-то другого, на пример бабушку или дедушку. При правильном подходе и терпении ребенок смирится с неизбежностью своего пребывания в саду и через какое-то время обнаружит для себя много нового и интересного в садике.

Особенное внимание следует обратить на заблаговременную профилактику простудных заболеваний и действий, направленных на повышение иммунитета. Ведь, чем чаще ребенок будет болеть, тем дольше он будет адаптироваться. Самое главное правило – одевать ребенка по погоде, не нужно его одевать потеплее в 18-20 °С, создавая для него тепличные условия. Так же пытаясь избегать общественных мест, чтобы не заболел, можно приведя ребенка в сад получить обратный эффект – постоянные ОРЗ и ОРВИ. При подготовке ребенка к ДОУ неплохо было бы так же заранее познакомить его с садом, с группой, которую он будет посещать, с воспитателями. Так же полезны недлительные прогулки в садике с потенциальным воспитателем и игры в детский сад дома, беседы о садике. Самыми частыми ошибками родителей во время адаптации детей в саду являются запугивание садом и обсуждение персонала ДОУ в неуважительном тоне в присутствии ребенка. Например, угроза за непослушание: «Если ты плохо себя будешь вести, отведу на выходные в садик». Все это заранее формирует у ребенка негативное отношение к саду и его персоналу. Еще одной ошибкой является желание родителей «нагрузить» ребенка как можно больше посещением кружков или других мероприятий типа цирка, зоопарка во время адаптации – ему это сейчас не нужно, у него и так стресс. Какие шаги должен предпринять воспитатель во время периода адаптации. Во-первых, на предварительном собрании родителей группы рассказать и донести, как правильно подготовить ребенка к садику: что нужно делать и что делать нельзя, познакомить со всеми режимными моментами. Перед приемом новой группы обязательно провести анкетирование родителей. Чем большей информацией воспитатель владеет, о том какие у ребенка привычки, особенности, предпочтения, какими навыками он владеет, каким темпераментом обладает; тем легче будет найти подход к нему. Ведь к каждому ребенку подход должен быть индивидуальным. Так же нужно составить график посещения детей, чтобы не возникло ситуации, когда на 1 сентября ровно в 07.00 придут 20 плачущих детишек. Часто бывает когда спокойный, играющий ребенок, услышав и увидев как другой плачет, тоже начинает плакать и начинается цепная реакция – все дети плачут – воспитатели разрываются. Хорошие результаты дают совместные «круглые столы», тренинги и беседы, совместные игры с родителями. Вообще адаптация должна проходить в тесном взаимодействии родителей с воспитателями ДОУ, с тем, чтобы выработать определенную стратегию и линию поведения с ребенком, которой будут придерживаться все, иначе могут возникать ситуации когда, то что «можно» дома в садике «нельзя» – отсюда может возникать конфликт, воспитатель будет казаться ребенку «злодеем». И, конечно же, важно, чтобы воспитатель искренне любил детей, не разделяя их по принципу «удобный» и не очень. Считать ребенка адаптированным к детскому саду можно: – если он владеет или успешно начинает осваивать необходимые навыки самообслуживания и правила поведения в ДОУ, коммуникативные навыки; – пребывание в детском саду для ребенка комфортно. Ошибочно считать что если ребенок не плачет, тихий и послушный адаптация для него закончена, важно выполнение второго условия – ощущение комфорта и доверия во время пребывания в ДОУ.

 **Список литературы:**

1. Айсина Р., Дедкова В., Хачатурова Е. Социализация и адаптация детей раннего возраста / Ребенок в детском саду. – 2003. – № 5.

2. Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие дошк. образоват. учреждения и семьи: пособие для воспитателей / О.Г. Заводчикова. – М.: Просвещение, 2007.

 3. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ: практ. пособие / Н.В. Кирюхина. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2006.

4. Костяк Т.В. Психологическая адаптация ребенка в детском саду. – М., 2008.

5. Гринева И.А., Жомир М.Ю. Первый раз в детский сад. – Воронеж, 2007.

6. Ильина И.С. Адаптация ребенка к детскому саду. Общение, речь, эмоциональное развитие. – М., 2008.