**Проблема адаптации дошкольников к условиям детского сада**

Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям (С.И. Ожегов, 1991). С поступлением ребенка в дошкольное образовательное учреждение в его жизни происходит ряд серьезных изменений: безукоризненное соблюдение режима дня, отсутствие близких, родных людей, постоянный контакт со сверстниками и т. п. Приспособление к новым условиям требует разрушения некоторых сложившихся ранее связей и быстрого образования новых. Это сложный период для ребенка, его родных и персонала ДОУ.

Адаптация дошкольников к условиям детского сада протекает у детей по-разному, что зависит от ряда факторов, в том числе и от того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, насколько согласованы действия педагогов и родителей.

Чаще адаптационный период сопровождается массой негативных изменений в детском организме на всех уровнях, во всех системах. Возникает необходимость тщательного учета всех факторов, способствующих адаптации ребенка к ДОУ и, наоборот, замедляющие ее, мешающие адекватному приспособлению к новым условиям.

**Основные показатели изменений в поведении ребенка в период адаптации к дошкольному учреждению**

(По материалам А. Баракан)

*1-й показатель – эмоции ребенка*

В первые дни пребывания ребенка в дошкольном учреждении положительные эмоции чаще всего выражены незначительно – обычно в момент ориентировочных реакций на новизну, яркость раздражителя.

Отрицательные эмоции, как правило, проявляются у каждого ребенка. Однако степень их проявления различна: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного, приступообразного плача. Обычно дольше всех из отрицательных эмоций сохраняется так называемое хныканье, с помощью которого ребенок стремится выразить протест при расставании с родителями.

Наибольшую опасность представляют состояния стрессовых реакций: страха, гнева, депрессии.

На смену всем отрицательным эмоциям обязательно приходят положительные, которые свидетельствуют о завершении адаптационного периода.

*2-й показатель – социальные контакты*

В первые дни пребывания в дошкольном учреждении у ребенка обычно снижается степень социальных контактов. Дети более напряжены, замкнуты, беспокойны, малообщительны. Общение со взрослыми и сверстниками налаживается постепенно.

*3-й показатель – познавательная деятельность*

Первое время пребывания ребенка в дошкольном учреждении познавательная деятельность, как правило, снижается или совсем угасает на фоне стрессовых реакций. Нередко ребенок не интересуется даже игрушками.

*4-й показатель – социальные навыки*

Под влиянием новых внешних воздействий первое время малыш может растерять частично или почти все навыки самообслуживания, которые усвоил дома. Например, умения пользоваться ложкой, носовым платком, умываться и т. д. Однако в процессе адаптации он не только вспоминает забытые навыки, но и усваивает новые.

*5-й показатель – особенности речи*

У некоторых детей словарный запас скудеет или они начинают употреблять облегченные слова.

*6-й показатель – двигательная активность*

Редко сохраняется в пределах нормы. Ребенок может быть сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. При анализе двигательной активности ребенка необходимо учитывать его темперамент.

*7-й показатель – сон*

Вначале ребенок засыпает не сразу, порой всхлипывает, внезапно пробуждается или практически не спит и ведет себя как Ванька-Встанька. По мере привыкания ребенок начинает своевременно засыпать и пробуждаться.

*8-й показатель – аппетит*

Нормализация пониженного или повышенного аппетита, как правило, сигнализирует о привыкании ребенка к условиям дошкольного учреждения.

*9-й показатель – здоровье*

Снижается сопротивляемость организма. И ребенок может внезапно заболеть, без видимых на то причин. Как правило, болезнь протекает без осложнений.

*Первые признаки того, что ребенок адаптировался:*

– хороший аппетит;

– спокойный сон;

– охотное общение с другими детьми;

– адекватная реакция на любое предложение воспитателя;

– нормальное эмоциональное состояние.

Практика показывает, что существуют легкая, средняя и тяжелая адаптация и при совместных действиях педагогов и родителей можно сделать адаптационный период максимально безболезненным.

**Основные правила поведения взрослых в период,**

**когда ребенок начал посещать ДОУ**

Приводить ребенка вначале желательно на 1–2 часа в первую или вторую половину дня, когда дети находятся на прогулке. Именно в это время ему будет легче ориентироваться в окружающей обстановке, познакомиться ближе с воспитателем и детьми. С другой стороны, нежелательно, чтобы вновь прибывший ребенок оказался свидетелем слез и отрицательных эмоций других детей, что вполне возможно в утренние часы при расставании с родителями.

Перед тем как идти в детский сад, не следует ребенка кормить; нет ничего страшного в том, что подождет с приемом пищи, даже если встал рано. Не следует давать с собой печенье, конфеты и другие сладости.

Желательно разработать несложную систему прощальных знаков (например, воздушный поцелуй, прощание двух мизинчиков, рукопожатие) и ежедневно повторять ее. При этом важно уходить не задерживаясь, не оборачиваясь, – так малышу будет проще отпускать вас. Если вы не будете бояться разлуки с ребенком, то он легче будет ее переносить.

В первые дни какое-то время родители могут находиться в ДОУ вместе с ребенком, что позволит ему спокойнее ориентироваться в новых условиях.

Ребенок может принести из дома фотографию близких людей, свою любимую игрушку, что также придает ему уверенность, обеспечивает ему психологический комфорт. Игрушка обычно занимает внимание ребенка, помогает отвлечься от расставания с родителями. Спустя некоторое время можно предложить ребенку оставить игрушку «ночевать» в детском саду, а на утро снова с ней встретиться. Ко времени дневного сна лучше на первых порах забирать ребенка домой.

Во время прощания родители должны всегда демонстрировать хорошее настроение, чувствовать себя уверенно, общаться с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточнить, когда его заберут домой. При этом никогда не задерживайтесь, старайтесь приходить вовремя.

После детского сада можно погулять с ребенком на детской площадке, в парке, похвалить его за проведенный день: «Молодец! Ты хорошо ведешь себя, я горжусь тобой», продемонстрировать свою любовь и заботу.

Динамика продолжительности времени пребывания ребенка в ДОУ первую неделю определяется поведением самого ребенка.

Несколько полезных советов:

1. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
2. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне его поступления в ДОУ.
3. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
4. Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
5. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.
6. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
7. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.
8. Одевайте ребенка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.
9. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
10. Будьте терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях оставьте дома.
11. Выполняйте предписания врача, советы и рекомендации педагога.
12. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте ребенка вовремя.
13. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.