**Адаптация ребенка (1,5-2 лет) в детском саду.**

Наступает новая жизнь, когда маленький **ребенок** впервые выходит в мир. И начинается большая жизнь обычно с **детского сада**.

Что такое **адаптация**?

- Вхождение в новую среду и приспособление к новым условиям социального существования, к новому режиму.

- Комплекс процессов и действий, направленных на приспособление к изменяющимся условиям существования.

Уровни **адаптации:**

Психологический уровень **адаптации***(предстоит привыкнуть)*

• К отсутствию значимого взрослого *(мамы, папы)*

• Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать

• Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами

• Необходимости отстаивать свое личное пространство

Физиологический *(надо привыкнуть)*

• К новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам *(необходимости сидеть, слушать, выполнять команды)*

• Невозможности уединения

• Необходимости самоограничений

• Новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам

Степени **адаптации**

В зависимости от длительности **адаптационного** периода различают три степени **адаптации ребенка к детскому саду**:

1 – 16 дней - легкая **адаптация**

20-40 дней – **адаптация средней тяжести**

от 40 до 64 дней – тяжелая **адаптация**

Три степени тяжести прохождения **адаптационного периода**

• Легкая **адаптация** - к 20-му дню пребывания в ДОУ нормализуется сон, **ребенок** нормально ест не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений.

• Средняя **адаптация** - поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психическое развитие насколько замедляется *(замедление речевой активности)*. Заболеваемость не более 2-х раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений или несколько снизился.

• Тяжелая **адаптация** - характеризуется значительной длительностью *(от двух до шести месяцев и дольше)* и тяжестью всех проявлений.

Факторы, мешающие **адаптации малыша к д/с**:

Слишком сильная зависимость **ребенка от мамы**;

Чрезмерная тревожность родителей;

Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;

Воспитание **ребенка** в духу вседозволенности;

Неврологическая симптоматика у **ребенка**: застенчивость, гиперактивность и т. п. ;

Болезненность малыша;

Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.

Типичные ситуации, с которыми сталкиваются родители, когда **ребенок начинает ходить в детский сад***(начало****адаптационного периода****)*

*«НЕ ХОЧУ!»* **Ребенок плачет**, капризничает каждый раз, когда приходит время идти в садик. Это позволяет **ребенку** открыто говорить о том, что ему не нравится. Родители могут ему сочувствовать, говорить, что им действительно жалко, когда он грустит, расставаясь с ними, но "так уж устроен мир - мамы и папы работают, а дети ходят в садики и в школы". **Ребенок**, который открыто протестует против садика, чаще всего довольно хорошо **адаптируется**, если родители не ругают его, не стыдят, а выражают сочувствие, оставаясь уверенными в том, что садик - хороший выбор для их **ребенка**.

ДОМА - КАПРИЗЫ, В САДИКЕ - УСПЕХИ. «Удивительно, но мой сын в садике совершенно не такой, как дома. Мне даже обидно, ведь я дома так стараюсь, а он там гораздо лучше себя ведет, чем со мной. Во-первых, он там ЕСТ. Причем воспитательница говорит, что старается съесть первый и поднимает тарелку похвастаться! А дома я за ним бегаю с ложкой! Во-вторых, он сам ОДЕВАЕТСЯ! Дома может часами ходить в одном носке! Такое впечатление, что всеми плодами моего воспитания и моих усилий пользуются воспитатели в садике: я с ним дома борюсь, а там – *«Какой у вас самостоятельный, развитый****ребенок****!»*. Дело в том, что в садике **ребенок** часто видит именно то место, где его готовы воспринять таким, каким он себя ПОКАЖЕТ.

ЧАСТЫЕ БОЛЕЗНИ. **Ребенок** начинает болеть буквально с первых дней посещения садика: «неделя в садике - неделя *(а порой и две)* дома». Многие родители сетуют на садик: мол, недосмотрели, сквозняки, детей заболевших принимают, инфекция. Считая, что дело в конкретном садике, родители переводят **ребенка в другой**, в третий, но ситуация радикально не меняется. Почему? Чаще всего виноват не садик, а сама ситуация перехода **ребенка** к самостоятельному пребыванию где-то без родителей. Как известно, физическое и психическое развитие **ребенка взаимосвязаны**, и организм **ребенка** иногда помогает ему справляться с тревогами и переживаниями. Чаще всего болеют именно те дети, которые не очень сильно капризничают и плачут, не выражая явно, словами и слезами, нежелание идти в садик. Это *«послушные»* дети, они хотят, чтобы мамы и папы были довольны их самостоятельностью, и стараются их не расстраивать. Но если **адаптация для такого ребенка происходит сложно**, организм дает эмоциям *«передышку»*: **ребенок болеет**, остается дома. Многие родители замечают, что спустя несколько месяцев после того, как **ребенок пошел в садик**, он болеет все реже и становится активнее, разговорчивее, взрослее.

Помните, что с началом посещения **детского** сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу.

Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в **детский сад**, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в **детском саду**. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны.