**Создание условий для успешной адаптации детей в ДОУ**

**Титова Анастасия Ивановна**

**воспитатель МБДОУ № 33 города Ростова-на-Дону**

 Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособления к ее условиям. Это активный процесс, приводящий или к позитивным результатам, или к негативным (стресс). Критериями успешной адаптации считаются:

•        внутренний  комфорт  (эмоциональная  удовлетворенность);

•        внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Когда ребенок отделяется от семьи и идет в детский сад, жизнь и взрослых и детей значительно меняется. Потребуется какое-то время для того, чтобы семья приспособилась к новым жизненным обстоятельствам. Обычно время приспособления условно разделяют на три периода: острый, подострый и компенсационный. Самые серьезны, трудности ожидают семью в острый период. Это моменты первого столкновения с неизвестным, новым. Это новая, часто неожиданная эмоциональная реакция, как ребенка, так и его родителей. Поведение ребенка в это время очень тревожит родителей, потому что малыш может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много и безутешно плачущим.

Часто бывает, что ребенок как бы забывает многое из того, чему он научился: он хуже говорит, становится менее самостоятельным, чаще оказывается мокрой его постель. Но самое печальное — это нескончаемые простуды. Родители в растерянности, бывает, что их эмоциональная реакция на поведение ребенка только усугубляет ситуацию. Родители часто не могут помочь своему малышу потому, что сами   нуждаются   в   помощи,   и поскольку не знают, как лучше поступить в новой ситуации. Взрослые оказываются втянутыми в экспериментирование, они пробуют по-разному влиять на ребенка. Требуется время, чтобы найти нужное решение. Родителям приходится  перестраивать привычный образ жизни, подстраиваться под режим работы детского сада. Для всех семей  острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность. Применительно к длительности обычно говорят о четырех вариантах адаптации.

Легкая  адаптация  —  около месяца требуется семье, чтобы приспособиться к новым условиям.

Адаптация средней тяжести — семья приспосабливается за два месяца.

Тяжелая адаптация — требуется три месяца.

Очень тяжелая адаптация — около полугода и более. Встает вопрос — стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, что он — «несадовский» ребенок.

После преодоления трудностей поведение ребенка нормализуется, он  возвращает себе утерянные в острый период достижения. Это подострый период. Его сменяет очень приятное время и для ребенка, и для родителей, и для воспитателей — период компенсации. Темп  развития малыша ускоряется. Он радует взрослых своими достижениями. В первую очередь, это возросшая самостоятельность, развитие речи, коммуникабельность. Малыш демонстрирует новые знания и умения. Ему нравится ходить в сад.

***Факторы, влияющие на течение адаптации***

Период адаптации — достаточно сложный период в жизни дошкольника. Он может проходить по-разному. Длительность и характер адаптации зависят от возраста ребенка. Наиболее трудно приспосабливаются к новым условиям дети в возрасте от 9-10 месяцев до 2 лет. В этом возрасте начинают формироваться устойчивые привычки, и возможности их перестройки еще нет. После двух лет изменяется подвижность нервных процессов, дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, они хорошо понимают речь взрослого, малыша легче успокоить, уже есть опыт общения с разными людьми. Поэтому для ребенка старше двух лет процесс адаптации проходит легче по сравнению с младшими. Привыкание к новым условиям зависит также от индивидуальных особенностей нервной системы. Одни дети бурно реагируют на первые посещения детского сада: громко плачут, отказываются от пищи, не играют, протестуют, но проходит несколько дней, ребенок успокаивается, у него восстанавливается аппетит и сон, он охотно общается с детьми и воспитателями. Такое протекание адаптации, в целом, нормативно и свидетельствует о том, что малыш привык к коллективу. Другие дети внешне ведут себя спокойно, они послушны, но это не является свидетельством их благополучия: садятся есть, но едят без аппетита, лежат с закрытыми глазами, но долго не засыпают, берут игрушку, но не играют с ней. Когда за ребенком приходят родители, он с плачем бросается к ним. Во время наблюдения за таким ребенком можно отметить, что он насторожен, даже испуган. Внутреннюю напряженность можно отметить по скупым жестам, малой речевой активности, безынициативности. Воспитатель отзывается о нем: «нормально», «не мешает». Именно на «незаметных» детей должно быть в первую очередь обращено внимание, потому что подавленное эмоциональное состояние может длиться долго и даже привести к заболеванию. На характер адаптации оказывает влияние и то, насколько меняются условия жизни ребенка: режим дня, характер питания, температура помещения. С целью предупреждения эмоционального стресса от резкого изменения этих условий родителям еще до поступления ребенка в группу рассказывают о режиме дня детей данного возраста, о температуре в групповых и спальных комнатах, характере питания, рекомендуют начать придерживаться таких же условий дома. Также необходимо объяснить, о том, какие навыки самообслуживания и общения у ребенка могут быть сформированы по возрасту. Отсутствие  этих умений и навыков может привести к дискомфортному состоянию, так как привычная потребность ребенка в немедленной помощи со стороны взрослого не будет удовлетворяться. Поэтому для малыша нужно создать такие условия, в которых его самостоятельность и автономность могут развиваться. Например, следует предусмотреть, чтобы предметы одежды имели удобные застежки, обувь можно было надеть без особых усилий, носовой платок был доступен ребенку и т. д.

 Наблюдения показывают, что в младшем дошкольном возрасте (3-5 лет) мальчики хуже адаптируются с новыми социальными условиями, чем девочки.Они более уязвимы в плане социальной адаптации, поскольку в период наиболее интенсивного эмоционального развития в большей степени привязаны к матери и более ранимо реагируют на разлуку с ней, чем девочки. Хуже всех себя чувствуют в дошкольных учреждениях мальчики и девочки с флегматическим темпераментом**.** Гораздо легче протекает процесс адаптации при холерическом темпераменте. Флегматики не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Так что детский сад не должен допускать ошибок родителей, постоянно подстегивая небыстрых детей и не давая им побыть самими собой.

 Хочется напомнить и о наиболее распространенных ошибках, которые допускают родители, отдавая ребенка в детский садик. Из-за этих ошибок у малыша, как правило, формируется негативное отношение к садику, страхи и тревоги, и адаптация затягивается на долгие месяцы.

 **Ошибка №1 «Исчезновение матери»**

  Когда мама приходит с ребенком в детский сад впервые, малыш зачастую расслаблен и заинтересован тем, что видит. Дело в том, что у него еще не было опыта пребывания в саду без мамы. Именно поэтому дети часто первый день остаются в садике довольно бодро, а на второй и третий день уже идут с сопротивлением. Как мы знаем, внимание маленького ребенка легко привлечь чем-то новым и интересным. Поэтому малыш смело отходит от мамы и увлекается в группе новыми игрушками и детьми. Скорее всего, он уже слышал от мамы не раз, что мама его оставит в группе, но в его представлении, пока мама ждет его в коридоре. А может быть, он забыл, что мама собирается уходить.

И вот здесь происходит следующее. Мама очень рада, что ребенок увлекся игрой, и тихонечко, чтобы его «не вспугнуть», сбегает, не попрощавшись с ребенком и не сообщив ему, что уходит. Теперь представьте себе, что чувствует маленький ребенок, мама которого вдруг исчезла непонятно куда, не попрощавшись, и неизвестно, когда она придет и придет ли вообще. Это для ребенка все равно, что потеряться в огромном супермаркете. У ребенка возникает ощущение, что теперь мама может внезапно исчезнуть в любой момент его жизни, не предупредив и не попрощавшись с ним, то есть он может маму попросту потерять. И он буквально «прилепляется» к ней и психологически и физически на долгие месяцы, боясь упустить ее из виду. Во многих случаях садик просто приходится отложить как минимум на полгода, потому, что ребенок впадает в истерику при малейшем упоминании о садике, не говоря уже о том, чтобы туда идти.

  **Ошибка №2 «Долгое пребывание»**

 Некоторые родители считают, что ребенка лучше сразу же оставить на полдня или целый день, чтобы он быстрее привыкал к детям и воспитателю. Это является ошибкой. Посещение садика нужно начинать постепенно. Есть разные схемы посещения, которых рекомендуют придерживаться психологи. Общая идея такая: сначала приходить и гулять на той же детской площадке, на которой гуляет группа, затем приводить ребенка в группу на 30 минут — 1 час во время свободной игровой деятельности и ждать ребенка в коридоре и затем забирать. Постепенно ребенок привыкает и к детям, и к воспитателю, и к окружающей обстановке. Затем его можно оставить одного на 1-2 часа, затем с утра и до обеда, затем с обедом, затем – оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день. Нет четких рекомендаций, сколько времени должна длится каждая стадия. Нужно смотреть по самочувствию ребенка.

**Ошибка №3 «Режим дня»**

 Многие родители не задумываются о том, насколько режим дня ребенка сегодня соответствует тому режиму дня, которого нужно будет придерживаться, когда начнется детский сад. Ребенку, который привык ложиться спать после 22.00, крайне сложно будет просыпаться в 7 утра. А в садик, как правило, нужно вставать очень рано. Вспомните, как чувствует себя ваш малыш, когда он не выспался? Он трет глазки, капризничает, сам не понимает, чего хочет, становится плаксивым. Деток, которых родители заранее не перевели на детсадовский режим дня, сразу видно в группе по утрам в первые дни. Они трут сонные глазки, они плаксивы и раздражительны, болезненно воспринимают все, что происходит вокруг.

То, как ребенок чувствует себя в первые дни в детском саду, накладывает отпечаток на все его последующее отношение к этому месту. Вспомните высказывание: У вас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление». Это в полной мере относится и к детскому саду.

 **Ошибка №4 «Быстрые сборы»**

 Эта ошибка отчасти перекликается с предыдущей ошибкой. Так как родителям жалко будить малыша, и хочется, чтобы он поспал как можно дольше, его будят практически «впритык» ко времени, когда уже нужно выходить в садик. В итоге, сборы получаются нервные, поспешные, у мамы нет времени дать малышу внимание и нежность, которые ему необходимы, особенно когда он еще нежится в постельке. Ребенок только и слышит: «Давай скорее», «Давай быстрее», «Опаздываем в садик», «Потом поговорим» и т.д. Часто малыш с утра еще не может хорошо соображать и мама раздражается, повышает голос и все утро получается сумбурным и конфликтным. Настроение испорчено у всех, и ребенок отправляется в садик в расстроенных чувствах, как и мама, у которой уже нет моральных сил говорить какие-то добрые напутственные слова.

 Желаем удачи родителям и педагогам в достаточно сложный период жизни дошкольника.

 Литература.

1. Интернет ресурсы сайт <http://galka-igralka.ru/content/articles/mama-volnuetsya-raz/oshibki-roditeley-v-period-adaptatsii-k-detskomu-sadu>

2. Белкина В.Н., Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. - Воронеж: Учитель, 2006.

3. Кирюхина Н.В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ. М., 2006г.