**Как помочь ребёнку адаптироваться к детскому саду**

Поступление ребёнка в детский сад, как правило, вызывает серьёзную тревогу у взрослых. И не напрасно. Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особого внимания с этой точки зрения требует ранний возраст, в котором многие малыши впервые переходят из достаточно замкнутого семейного мира в мир широких социальных контактов. И если трёхлетний ребёнок, готовящийся к детскому саду, уже владеет речью, навыками самообслуживания, испытывает потребность в детском обществе, то ребёнок раннего возраста менее приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. Известно, что именно в этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. В этот период происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Находясь на этапе становления, дети в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам.
Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребёнка усилий, вызывают появление стадии напряжённой адаптации.
**Адаптация -** это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях -физиологическом, социальном, логическом. Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребёнка, расстройством: сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики ребёнка. От того, насколько ребёнок в семье подготовлен к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, и дальнейшее развитие малыша.
Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность. Ребёнок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздражённо отказывается от него, сторонится сверстников. Таким образом, его социальные связи оказываются нарушенными. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родными протекают подчас очень бурно, экзальтированно: малыш не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами. Меняется его активность и по отношению к предметному миру: игрушки оставляют его безучастным, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом.
Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребёнок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням.
Существует **три степени адаптации:** лёгкая, средняя, и тяжёлая.
Показателями степени тяжести являются сроки нормализации поведения, частота и длительность острых заболеваний, проявление невротических реакций.
**При лёгкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течение месяца, он спокойно и радостно начинает относиться к новому детскому коллективу, аппетит снижается ненадолго, сон налаживается за одну-две недели, острых заболевании не возникает.
**Во время адаптации средней тяжести** нарушение в поседении и общем состоянии ребёнка выражены ярче и длительнее, сон и аппетит восстанавливаются только через 20-40 дней, настроение не устойчиво в течение месяца, малыш становится плаксивым малоподвижным.
**Особую тревогу вызывает состояние тяжёлой адаптации.** Ребёнок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль, не предохраняют организм от многочисленных инфекционных агентов, с которыми ему постоянно приходится сталкиваться.
Желательно, чтобы в первые дни малыш взял в группу свою любимую игрушку. Количество часов, проводимых малышом в яслях, следует увеличивать постепенно. Если ребёнок болезненно реагирует на расставание с мамой, желательно её присутствие в группе в течение первых дней. Увеличивать время пребывания малыша в новом коллективе можно только при хорошем эмоциональном состоянии.
Для ребёнка очень непросто адаптироваться к новым условиям кормления, новым вкусовым ощущениям от предлагаемой пищи. Поэтому, чтобы дополнительно не травмировать малыша утром, в течение первых двух недель желательно кормить его дома. В течение третьей недели постарайтесь приучить ребёнка кушать в детском саду. Никогда ничем нельзя кормить ребенка насильно. Докармливать можно в том случае, если ребёнок не возражает. Ребёнок имеет право не любить то или иное блюдо, оно может показаться ему не вкусным.
Большое влияние на течение адаптации оказывает и отношение с ровесниками. В этой сфере малыши ведут себя по-разному. Одни сторонятся сверстников, плачут при их приближении, другие с удовольствием играют рядом, делятся игрушками, стремятся к контактам. Неумение общаться с другими детьми в сочетании с трудностями в установлении контактов со взрослыми еще больше отягощает сложность адаптационного периода. Поэтому важно научить ребёнка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям. Можно разработать с ребёнком не сложную систему прощальных знаков внимания, и ребёнку будет проще отпускать родителей от себя.
В период адаптации старайтесь предупредить появление отрицательных эмоций, переключая внимание ребёнка на что-то интересное, новое. Обстановка в семье должна быть спокойная, обращение с малышом ласковое. Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.