**Ковалева Наталья Ивановна**

 **Адаптация детей 2 лет в детском саду**

**Детский** сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Многие детки поначалу на удивление охотно идут в группу, достаточно легко переживают разлуку с мамочкой, но затем ревом и криками выражают свой протест. Конечно, встречаются малыши, которые не плачут и с радостью спешат к тете-воспитательнице. Но таких **детей очень мало**, у остальных привыкание затягивается на долгие месяцы.

Почему так происходит?

Психологи определяют **адаптацию** как приспособление организма к новым условиям, требующее от него огромных энергетических затрат и зачастую приводящее к стрессу.

Что такое **адаптация**? **Адаптацией** принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т. д. В **детском саду** большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу **придется** приспосабливаться и привыкать. **Адаптация** к новым социальным условиям не всегда и не у всех **детей** проходит легко и быстро.

В привычный мир ребенка буквально врываются следующие перемены:

ему уделяется меньше персонального внимания;

меняется дневной режим;

отсутствуют близкие люди;

приходится постоянно контактировать со сверстниками;

необходимо слушаться незнакомого взрослого.

нарушение аппетита *(отказ от еды или недоедание)*;

нарушение сна *(дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)*;

меняется эмоциональное состояние *(дети много плачут, раздражаются)*.

Последствия стресса – почему дети плохо себя ведут?

Изменения **детского** поведения зачастую сильно пугают родителей, что они начинают думать – этот *«кошмар»* никогда не закончится и малыш не сможет привыкнуть к **детскому саду**. Не стоит драматизировать: негативные поведенческие особенности являются обычными для многих **детей**, которые привыкают к новой ситуации, и исчезают по мере **адаптации**.

Слезы и страх.

Сначала ребё нок показывает весь спектр негативных эмоций: плачет вслед за всеми, не хочет заходить в группу, не даёт снять с себя одежду.

Снижение общительности.

Иногда, даже хорошо говорящие дети замыкаются в себе, отказываются контактировать с социумом. Это вполне естественно – у 2-3-летних малышей отсутствует сюжетно-ролевая игра, они играют параллельно друг другу.

Низкий познавательный интерес.

из – за стресса дети не интересуются интересными игрушками, вовлечь их в образовательный процесс сложно. Ребенок сидит в сторонке, предпочитая наблюдать за действиями взрослых и одногруппников.

Обратное развитие.

Ребёнок *«теряет»* ранее приобретенные социальные, которые успешно применял дома: перестает одеваться, использовать столовые приборы, горшок.

Деградация речи.

Дети, которые хорошо говорили, начинают опять говорить *«младенческие»* слова – например, бибика.

Изменение двигательной активности.

Одни дети становятся гиперактивными, другие – заторможенными и медлительными. Подобные перемены зависят от индивидуальных особенностей, в первую очередь, от типа темперамента.

Нарушение сна

В спальню идут со слезами и криком. А если засыпает, то постоянно просыпается и всхлипывает.

Пониженный аппетит

Есть дети которые спокойно садятся за стол кушать, а есть дети, которые могут *«объявить голодовку»*. Но спустя не которое время они всё - таки садятся за стол.

Частые заболевания

Сопротивляемость организма заметно снижается, любой сквозняк способен вывести ребенка из строя на неделю. Неудивительно, что каждый раз **адаптацию** приходится начинать буквально с нуля.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно **адаптироваться** в учреждении дошкольного образования.

В период **адаптации воспитатели**, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия **детского** сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о Вашем ребенке, рассказывайте больше.

Но успешность **адаптации** вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребенка, но во многом и от Вас. В Ваших силах помочь ребенку войти в новые условия – в условия **детского** сада – как можно более безболезненно. Для этого Вам необходимо психологически готовить ребенка к **детскому саду** заранее и соблюдать следующие рекомендации.

Что же для этого нужно?

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребёнок идёт в **детский сад**, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».

2. Соблюдайте режим дня! Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.

3. Приблизьте рацион питания ребенка к рациону **детского сада**. Не следует кормить его только протертой пищей!

4. Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.

5. Необходимо обратить особое внимание на формирование у **детей** навыков самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться *(кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков)* не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.

6. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ **детского сада**! Познакомьте малыша со зданием **детского сада**, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о **детском саде**.

7. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в **детский сад**. Мы будем ходить на работу, а ты - в **детский сад**. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!

Вот мы и подошли к самому главному: все документы готовы, ребёнок и родители настроены идти в садик, к детям. В первый день Вы приводите ребёнка на несколько часов; А мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения *(привыкания, эмоционального настроя)* сообщаем Вам, когда лучше будет оставить его до обеда, когда на дневной сон, а потом уже и на целый день.

Настраивайте себя на успешную **адаптацию ребенка в детском саду**, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами **детского сада**! Демонстрируйте малышу позитивное отношение к **саду**.