**Условия успешной адаптации детей раннего возраста к детскому саду**

В последние годы родители вновь стали отдавать детей в детский сад в раннем возрасте, начиная с 10 – 11 месяцев, в детских садах вновь стали открываться группы для малышей. И основной проблемой для родителей при поступлении ребенка в детский сад является благоприятная адаптация малыша к новым условиям. Каждая мама и каждый папа хочет, чтобы этот процесс прошел без особых трудностей.

Итак, что необходимо знать вам, уважаемые родители, для того, чтобы процесс адаптации ребенка к детскому саду прошел безболезненно не только для ребенка, но и для вас.

**Адаптация и прогноз адаптации.** Во-первых, что такое адаптация? Адаптация – это приспособление организма к новым или к изменившимся условиям жизни. Адаптация имеет два аспекта – биологический и психологический. Важно помнить, что в период адаптации снижаются факторы местной защиты (поэтому дети раннего возраста часто болеют).

Во-вторых, существует такое понятие как прогноз адаптации.

* Медицинский прогноз – составляется в поликлинике перед      поступлением ребенка в дошкольное учреждение, отражается в медицинской      карте;
* Психолого-педагогический – составляется в дошкольном      учреждении психологом и педагогами группы через наблюдение за психо-эмоциональным      состоянием ребенка в различных ситуациях в течение трех-пяти дней,      отражается в индивидуальном листе адаптации, также учитывается группа      здоровья, диагнозы неврологического характера (ЗРР, анемия, аллергия,      диатез)

Составляя прогноз адаптации самостоятельно, вам необходимо учесть следующие неблагоприятные факторы для детей раннего возраста:

* частые заболевания матери
* несоответствие домашнего режима ясельному
* токсикоз 2-ой половины беременности
* заболевания матери во время беременности
* вредные привычки
* недостаток эмоционального общения в первый год жизни
* резкие отношения между родителями
* раннее искусственное вскармливание
* вторая и третья группа здоровья
* заболевания ребенка в первый год жизни
* отставание в нервно-психическом развитии (например,      диагноз задержка речевого развития - ЗРР).

При наличии 4 – 5 и более факторов риска, особенно с 1 по 6, наиболее вероятен прогноз неблагоприятного течения адаптации.

**Типы адаптации.**

Существует три типа адаптации:

* **благоприятный**      – психо-эмоциональный статус составляет от + 13 баллов до +49 (баллы по      листу адаптации считают медицинские работники в детском саду), группа      здоровья - 1, 2, отсутствие диагнозов неврологического характера, анемии,      задержки речевого развития, диатеза;
* **условно-благоприятный**      - психо-эмоциональный статус составляет от - 20 баллов до + 13, группа      здоровья - 2, 3, диагнозы неврологического характера, анемия, задержка      речевого развития, диатез;
* **неблагоприятный**      - психо-эмоциональный статус составляет от - 20 баллов до- 59, группа здоровья      - 2, 3, диагнозы неврологического характера, анемия, задержка речевого      развития, диатез.

**Вы можете сами оценить течение адаптации вашего ребенка:**

* благоприятное – отсутствие невротических реакций,      стабилизация психо-эмоционального состояния в течение 20-30 дней в рамках      графика адаптации;
* условно-благоприятное – легкие невротические реакции в      течение 1-2 недель, умеренная потеря в весе, однократное ОРЗ, отставание в      нервно-психическом развитии на один эпикризный период (например, уровень      развития речи на 2 года, а вашему малышу 2,6 года), стабилизация      психо-эмоционального состояния в течение 30 – 75 дней (до2,5-ой месяцев);
* неблагоприятное – длительные невротические реакции,      потеря в весе, частые ОРЗ, отставание в нервно-психическом развитии на два      эпикризных периода, стабилизация психо-эмоционального состояния более 75 –      80 дней (до3-х месяцев).

**Адаптация закончена, если:**

* у ребенка стабильное положительное психо-эмоциональное      состояние в течение недели, т.е. ваш ребенок в основном пребывает в      хорошем настроении, активно играет, взаимодействует со взрослыми и      сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;
* у него отсутствуют заболевания;
* есть динамика массы тела;
* и динамика психомоторного развития.

Но самое главное условие успешной адаптации не столько ребенка, сколько всей семьи – это готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад (государственный или частный), или как-то изменяться условия его жизни, например с ним будет сидеть няня, или на длительное время ребенок переедет к бабушке и т.п.

**Готовность родителей**

1. Самое главное – положительный настрой на детский сад,      если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего      ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне      внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом -      возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский      сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего      ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» -      да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается только      преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу      спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и      т.п.
2. Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не      торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность      поучиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться      за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит может      постоять за свое имущество».
3. Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для      прогулок – это может быть соседский двор (а сколько их вокруг?), парк,      зоопарк, центр города, просто проехать 2 остановке на транспорте, а      обратно вернуться пешком или наоборот и т.д.
4. Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе,      желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе      играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте,      как это надо делать.
5. Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых      процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может      выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно      кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои      кроватки и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».
6. Если вы определились с выбором дошкольного учреждения,      начинайте осваивать его территорию, приходите на утренние и вечерние      прогулки (что также поможет вам и ребенку привыкнуть к режиму детского      сада), познакомьтесь с воспитателями, играйте с детьми, запоминайте их      имена, чтобы потом напоминать их ребенку. Посетите психолога детского      сада, проконсультируйтесь с медицинской сестрой или врачом, т.е. сами      получите как можно больше разнообразной информации о том месте, где ваш      ребенок будет проводить большую часть времени. Самое главное – это ваше      доверие и вера, что все будет хорошо.

**Ваш ребенок пришел в детский сад**

1. Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90%      самого сложного позади.
2. Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим      кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. С      графиком вас познакомит медицинский работник или психолог детского сада.      Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым      людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.
3. Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом      «кусочек» дома.
4. Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью      выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как      вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и      быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим      помощником в воспитании ребенка.
5. Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше      обращайте внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь      не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски,      груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не      приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную      систему ребенка!

Терпения вам и оптимизма!

Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы!