Адаптация ребенка к саду — это привыкание или приспособление детского организма к новой обстановке. Для малыша детский сад предстает как неизвестное пространство, с пугающими новыми отношениями и окружением. Кроха нуждается во времени, чтобы адаптироваться к новой жизни. Адаптация ребенка к саду требует повышенных затрат психической энергии, напряжения, а также физических сил организма.

**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.

Особенности поведения малыша в адаптационный период зачастую пугают взрослых настолько, что они нередко задумываются над тем, а сможет ли ребенок когда-нибудь адаптироваться и когда закончится этот «ужас»?

**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.

**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.

Адаптация ребенка к саду и болезни нередко начинаются с первыми посещениями дошкольного учреждения. Причиной тому стресс, снижающий иммунитет и сопротивляемость детского организма к инфекциям. Одни дети начинают болеть в первую неделю, другие спустя месяц после посещения садика. Нередко случается, что причиной простуд и хронических ОРЗ является психологический фактор. Одним из известных механизмов психологической защиты является бегство в болезнь. Но это не означает, что малыш специально заболевает, чтобы остаться дома, он это делает неосознанно. Организм с легкостью подчиняется такой скрытой тенденции: демонстрируя удивительную слабость, отказываясь противостоять простуде.

Зачастую, добившись эмоционального равновесия, преодолеваются склонности к болезням. Однако большинство мам ожидает, что негативные моменты в поведении, а также реагировании исчезнут впервые же дни, поэтому расстраиваются и сердятся, если этого не происходит.

Адаптация ребенка к саду осуществляется к концу 4-й недели, однако бывает, что она затягивается на 4 месяца.

**Как облегчить период привыкания к детскому саду?**

Для этого Вам необходимо психологически готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации:

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

- Приближайте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!

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

- 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.

- Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама — спокойный ребенок. Отдавая сына или дочку воспитателю, пытайтесь сохранять спокойствие, потому что дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние. Если мама привела ребенка, раздела и все время оттягивает момент расставания, она дает повод малышу для страха и волнений. Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно. Переодели ребенка, поцеловали, пообещали, что обязательно заберете его из детского сада и быстренько ушли — вот правильный алгоритм действий в первые дни.

- Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно. В период адаптации оставлять ребенка 2-3 лет в детском саду на целый день не рекомендуется. Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

 - Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.

- Придумайте «ритуал прощания» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером), целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите.

- Дайте ребенку «оберег» — вещь, которая будет напоминать ему о доме, например, фотографию, мамин шарфик, мягкую игрушку. Можно дать «ключ от дома», без которого, пока не заберете малыша из садика, домой не попадете.

- Создайте мотивацию для посещения детского сада: нужно посмотреть, как кормят рыбок или соскучилась любимая игрушка и т.д.

- Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.

- Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

В заключение хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Дайте почувствовать малышу, что он для вас самое дорогое существо на свете, и ни на минуту не позвольте ему усомниться в этом .