



*«Ранний детский возраст является одним из ключевых в жизни ребенка и во многом определяет его будущее психологическое развитие».*

 *В.С.Мухина*

***Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.***

 *« Детство – это важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира – от того в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш».*

 *В.А.Сухомлинский.*

Следует подробнее разобраться в том, что представляет собой адаптация к детскому садику. В первую очередь она требуется от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается. К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно:

• отсутствуют поблизости мамы с папой и прочие родственники;

• необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок;

• нужно взаимодействовать с другими детьми;

• уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 — 20 малышами);

• малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Итак, жизнь малыша изменяется коренным образом. К тому же адаптационный процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных поведенческих норм и «плохих» поступков.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:

 нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;

 сниженный аппетит (или его полное отсутствие) – ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;

 регрессия психологических умений – ребёнок, прежде говорящий, умеющий одеваться, использовать столовые приборы, ходить в горшок, «теряет» подобные навыки;

 снижение познавательного интереса – малыши не интересуются новыми игровыми принадлежностями и ровесниками;

 агрессия или апатия – деятельные дети внезапно снижают активность, а прежде спокойные малыши выказывают агрессивность;

 понижение иммунитета – в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Таким образом, адаптационный процесс – сложное явление, во время которого поведение ребёнка может кардинально меняться. По мере привыкания к садику подобные проблемы исчезают или существенно сглаживаются.

 **Советы родителям на период адаптации детей**

 **к детскому саду.**

**√ В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.**

**√ Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада.**

**√ В выходные дни не меняйте резко режим дня ребенка. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.**

**√ Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.**

**√ На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизора, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему. √ Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.**

**√ Будьте терпимее к его капризам.**

**√ Выполняйте советы и рекомендации воспитателя.**

**√ Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.**

**√ Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.**