**Адаптация и дети.**

Любой вид адаптации является приспособлением, в данном случае, ребенок приспосабливается к совершенно новой и во многом непонятной для него обстановке. Детский сад — это новое неизвестное пространство, новые отношения, знакомства. В адаптацию включается широкий диапазон индивидуальных реакций, и их характер обусловлен личностными и психическими возможностями ребенка. Также имеют значение сложившиеся в семье отношения, условия нахождения в данном дошкольном учреждении. Каждый малыш по-своему привыкает к детскому саду, но все-таки имеются некоторые закономерности, на которые следует обратить внимание.

Всегда следует учитывать, что до двухлетнего и трехлетнего возраста у ребенка нет потребности в общении со сверстниками. Взрослый человек является для ребенка образцом для подражания, партнером по играм. Тем более, что ребенок постоянно находится в доброжелательном окружении. Сверстники не могут обеспечить его подобным отношением, так как они и сами в этом нуждаются. В связи с этим, адаптация обычного ребенка к яслям не может происходить быстро, ведь он очень привязан к матери. Если она исчезает, то это вызывает бурный протест. Особенно это касается эмоционально чувствительных и чрезмерно впечатлительных детей. Маленькие дети, не достигшие трех лет, боятся незнакомых людей, трудно принимают новые ситуации общения.

Все эти факторы полностью проявляются, когда ребенок приходит в детский сад. Такие страхи являются главной причиной, мешающей ребенку адаптироваться в новых условиях детского учреждения. Нередко малыш становится плаксивым без причин, он постоянно обижается, и к тому же начинает чаще болеть. Все это объясняется частыми стрессовыми ситуациями, истощающими организм и подрывающими его защитные силы. Известно, что мальчики в этом возрасте сложнее адаптируются, чем девочки. В этот возрастной период они имеют максимальную привязанность к матери, и разлука является очень болезненной. Можно утверждать, что лучше всего отдавать детей в детское учреждение как можно раньше, в этом случае в дальнейшем дети лучше привыкают к коллективу.

**Сколько длится нормальная адаптация к детскому саду?**

При раннем посещении ребенком детского сада со сверстниками быстро устанавливается эмоциональный первичный контакт. Но в данном случае, нужно учитывать, что это особым образом влияет на его эмоциональную сферу. Не исключено, что в дальнейшем такие дети могут быть лишены глубокой привязанности и сострадания к окружающим. Чем сильнее имеется эмоциональная связь с матерью, тем сложнее происходит адаптация, но проблема в том, что не каждый малыш может преодолеть сложную ситуацию, и у ребенка возникает невроз. В том случае, если адаптация к детскому саду не состоялась, хотя ребенок уже несколько месяцев посещает сад, то родители должны знать, что требуется помощь специалиста.

На основании исследований адаптационный срок является нормальным, когда он занимает в яслях до десяти дней, а детском саду для трехлетних детей длится до трех недель. Нормальная адаптация для детей старшего дошкольного возраста составляет один месяц. Конечно, это лишь общие показатели, и не все дети имеют одинаковую реакцию на новую обстановку, хотя существую и одинаковые черты. Труднее всего приходится тем детям, которые очень зависимы от матери, которые являются в семье единственными, и привыкли к исключительному и постоянному вниманию.

**В каком возрасте отправить ребенка в детский сад?**

Дети – это маленькие независимые во многих суждениях личности, и с ними необходимо считаться. Поэтому возраст, когда ребенка можно будет определить в дошкольное учреждение, рассматривается индивидуально. В любом случае, требуется обратить внимание на возможные осложняющие факторы, являющиеся серьезным препятствием для нормальной адаптации. К примеру, играет роль необщительное поведение родителей, различные семейные конфликты. Дети очень быстро усваивают любые негативные черты, замеченные ими в поведении родителей. В детской группе такие дети отличаются нерешительностью и неуверенностью, и это очень осложняет отношения в детском коллективе. Поэтому, таких детей и сверстники в группе не принимают.

Правильнее будет склониться к мнению, что малыш с нервным нарушением должен быть отдан в детский сад не раннее, чем достигнет трехлетнего возраста. Что касается мальчиков, то их лучше отправлять в детский сад не в три года, а в три с половиной. Бывает, что ребенок в семье единственный, и при этом нередко болеет, склонен всего бояться. Вхождение в детский сад в этом случае тоже возможно, но оно должно быть постепенным. Начните с того, что приведите его в группу, познакомьте с другими детьми, воспитателем. Потом можно вместе рассмотреть игрушки. В такой ситуации нужно вызвать интерес ребенка к данному окружению. Потом нужно вместе уйти домой. Потом несколько дней приводите малыша на несколько часов, и забирайте до того, как детей укладывают спать. Таким образом, ребенок привыкает быстрее, и возможно он сам не захочет возвращаться домой в обед, когда все дети остаются в саду.

**Как психологически подготовить Вашего малыша к детскому саду?**

* **Перед тем как отдать ребенка в садик, его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой. Затем несколько дней можно приводить ребенка в сад и забирать до начала дневного сна. В зависимости от поведения ребенка, время пребывания постепенно увеличивать.**
* **Совершая прогулку, постарайтесь приобщить своего малыша к игре с другими детьми.**
* **Если малыш предпочитает находиться в одиночестве, не вздумайте насильно его принуждать.**

**Важные навыки**

* Важно проводить не просто психологическую подготовку вашего ребенка, но также развить у ребенка простейшие жизненно необходимые навыки. А именно: умение одеваться, обуваться самостоятельно и прочее.
* Часто можно видеть следующую картину: мама вечером приходит забирать домой своего ребенка, но сапоги у него одеты не на ту ногу (левый на правой, правый на левой), куртка небрежно застёгнута, штанишки задом наперёд, шарфик в хаотичном порядке обмотан вокруг шеи…**Научите своего ребёнка достаточно поспешно и правильно одеваться.** При этом постарайтесь подобрать малышу удобную одежду (минимум маленьких пуговок, отсутствие многочисленных шнурочков, узких колготок и т.п.).
* **Приучите ребенка правильно ходить в туалет (на унитаз или в** [горшок](http://mama.passion.ru/pokupki/pokupki-dlya-detei/kak-vybrat-detskii-gorshok.htm) **- в зависимости от возраста), соблюдать необходимые правила личной гигиены.**Мыть перед едой руки, а также после посещения уборной, после сна умываться, вытираться полотенцем, есть как можно аккуратнее.
* **Особенно важно (но, к сожалению, достаточно сложно) внушить малышу, что подражать другим детям во всём не стоит.**
* Постарайтесь разъяснить ребенку элементарные правила поведения. Если ему что-то не нравится (игра, еда и пр.), нельзя капризничать. Нельзя отбирать [игрушки](http://mama.passion.ru/pokupki/pokupki-dlya-detei/igrushki-neobkhodimye-rebenku-do-goda.htm), обижать других.
* Постарайтесь облегчить пребывание ребёнка в саду, особенно если тот совершенно не желает оставаться там. Понаблюдайте за малышом и выявите все слабые стороны. К примеру, если ребёнок особенно остро воспринимает разлуку с домом и мамой, создайте какую-нибудь игровую ситуацию, к примеру, что для ребенка это своего рода испытание, как для героев его [любимых мультфильмов](http://mama.passion.ru/rebenok-i-ukhod-za-nim/obuchenie-i-razvitie-detei/multfilmy-rekomendovano-k-prosmotru.htm), а в конце, в качестве награды, за ним вернется мама.
* Если ребёнок медленно и тяжело одевается, сделайте небольшой плакат, на котором изобразите предметы одежды именно в той последовательности, в какой их следует одевать. Наклейте его на стену раздевалки. Путает левый ботинок с правым? Нашейте на тот и другой картинки, пояснив, где они должны находиться.

Фантазируйте, наблюдайте и старайтесь помочь своему малышу стать более самостоятельным, не сваливайте всю работу на воспитателей, ведь следить и помогать всем ребятишкам одновременно даже опытной воспитательнице и няне порой не под силу!