*СП ДС «Золотой петушок»*

*ГБОУ СОШ № 2 п.г.т. Усть-Кинельский*

*г.о. Кинель Самарской области*

*воспитатель Иванчина Н.И.*

**«Адаптация детей в ДОУ»**

Достигнув возраста 2-4 лет, большинство детей попадают в совершенно новую для себя среду – дошкольное учреждение. Начало посещения детского сада требует от малыша приспособления к новой социальной среде, налаживания контактов со взрослыми и сверстниками, развития гибкости поведения и адаптивных механизмов. Режим дня, требования и обязанности становятся для ребенка неожиданностью, вгоняя его тем самым в стрессовое состояние.

Социальная адаптация – это вхождение ребенка в коллектив сверстников, социальную группу, принятие норм, правил поведения, существующие в обществе, приспособление к условиям пребывания, в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию, адекватных связей с окружающими. Социальная адаптация является условием формирования более широкого и значимого понятия «социализация».

Социализация – процесс и результат усвоения ребёнком социального опыта. В результате социализации ребёнок становится культурным, образованным и воспитанным человеком. А результатом социализации детей дошкольного возраста является готовность ребенка к школе.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи – одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:

         в яслях – 7-10 дней,

         в детском саду в 3 года – 2-3 недели,

         в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц.

Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Отсутствие предварительной подготовки, направленной на социальную адаптацию детей дошкольного возраста, может привести к таким невротическим реакциям, как: нарушение эмоционального состояния, ухудшение сна и аппетита, развитие страха перед дошкольным учреждением, повышение заболеваемости.

***Современный дошкольник.*** Каков он? Современный ребенок – это житель XXI века, на которого оказывают влияние все признаки настоящего времени, и прежде всего, проникновение в повседневную жизнь информационных технологий, глубина распространения, которых непрерывно увеличивается, а динамика внедрения ускоряется с течением времени. Жизнь ребенка очень сильно изменилась и тесно связана с возможностями родителей. У детей нашего времени отмечается повышенный тонус организма, а также возбудимость и гиперактивность.

Тревогу вызывают факты и факторы, связанные с приобщением детей к телеэкрану, начиная с младенческого возраста. Дошкольное детство оказалось под прессом агрессивного влияния СМИ, цифровых технологий, увлечение которыми привело к резкому ограничению времени, так необходимому для общения, взаимодействия со сверстниками. Экранная зависимость является причиной неспособности ребенка концентрироваться на каком-либо занятии, отсутствия интересов, гиперактивности, повышенной рассеянности. Телевизор всё более заменяет семейное общение, чтение книг, бабушкины сказки и беседы с отцом. Причём они не просто смотрят телевизионную продукцию, они впитывают и усваивают её. Экран становится главным «воспитателем» ребёнка. Телевоздействия формируют душу и ум ребёнка, воспитывают его вкусы и взгляды на мир. Всё, что смотрят и что воспринимают маленькие дети, закладывает фундамент их личности и мировоззрения. Современные дети рано начинают жить по законам взрослых.

К положительным изменениям в личности и деятельности современного ребенка можно отнести те, что характеризуют его как развитый, любознательный, умный, эрудированный, раскрепощенный, свободный.

К отрицательным – импульсивный, конфликтный, агрессивный, гиперактивный, социально незрелый, воспитываемый телевизором. Малышам не хватает любви, ласки, терпения, заботы, внимания со стороны родителей. Здесь существует ещё одна особенность воспитания современных детей – это повышенная занятость родителей. Заниматься со своими детьми катастрофически некогда – не только родителям, но и бабушкам и дедушкам, которые тоже, как правило, много работают.

***Первые***признаки того, что ребенок адаптировался: хороший аппетит, спокойный сон, охотное общение с другими детьми, адекватная реакция на любое предложение воспитателя, нормальное эмоциональное состояние.

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сферы личности.

Переход в старшую группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду.

Социально-психологическая адаптация детей происходит по-разному и напрямую зависит от возраста ребенка, состояния здоровья, типа высшей нервной деятельности, стиля воспитания в семье и взаимоотношений между ее членами, уровня развития игровых навыков, контактности, доброжелательности и эмоциональной зависимости ребенка от матери. Во многом течение социальной адаптации детей дошкольного возраста зависит от того, насколько морально и физически родители подготовили ребенка к предстоящим изменениям, а также от индивидуально-типологических особенностей ребенка – холерики и сангвиники адаптируются быстрее, чем флегматики и меланхолики.

Затрудняет социальную адаптацию детей к дошкольному учреждению наличие таких факторов, как: эмоциональная неадекватность, социальная некомпетентность, слабо развитые навыки поведения в незнакомых ситуациях, сопротивление ребенка учебному и воспитательному процессам, отсутствие опыта общения со сверстниками и взрослыми. Для облегчения социальной адаптации детей родители должны с ранних лет учить малышей искусству общения со сверстниками и взрослыми, придерживаться правильного режима дня. С самого младшего возраста ребенка необходимо поощрять его самостоятельность, тогда он будет расти здоровой и полноценной личностью.

Адаптироваться к детскому саду ребенку поможет воспитатель, который должен заранее изучить особенности своего нового подопечного и, согласовав свои действия с родителями ребенка, подобрать к нему индивидуальный подход. Благожелательная и уютная атмосфера, создаваемая воспитателями в группах, является тем необходимым условием, которое помогает детям легко адаптироваться к новому месту. В целом, социальная адаптация является сложным процессом как для здорового ребенка, так и для детей с ограниченными возможностями здоровья. Работники дошкольных учреждений, семьи и общество в целом должны предпринимать все необходимые меры, позволяющие любому ребенку войти в социум и стать его полноценным участником. От целенаправленности и слаженности деятельности взрослых, направленных на социальную адаптацию детей, зависит будущее подрастающего поколения.

Адаптация ребенка в детском саду может протекать в трех формах:

***легкой, средней, тяжелой.***

Легкая форма характеризуется быстрым привыканием дошкольника к новым условиям жизни в саду, без стрессов и истерик. Малыш с удовольствием идет в детский сад, радуется приходу родителей. Также здесь характерно незначительное снижение аппетита, который возвращается спустя неделю после поступления ребенка в детский сад. За несколько недель налаживается и сон. Иммунитет в таких случаях у дошкольников практически не страдает, организм адаптируется к новым условиям в течение нескольких недель.

Средняя форма адаптации характеризуется появлением отклонений, связанных с аппетитом и сном малыша. Ребенок становится менее активным, чувствует себя подавленным, испытывает трудности со стулом, на лице появляются темные круги, снижается иммунитет, ОРЗ протекают в более тяжелой форме. Нормализация состояния наблюдается к концу второго месяца в саду.

Тяжелая форма встречается не так часто. Характеризуется частыми болезнями ребенка на фоне эмоционального стресса. Дошкольник отказывается от еды, плохо спит, становится малоактивным. О нормализации состояния в таких случаях можно говорить только через полгода после поступления ребенка в детский сад.

В конце дня после садика нужно обязательно разговаривать с ребенком и воспитателями о том, как прошел день, с чем малыш справился хорошо, а с чем не очень, что ему понравилось, а что расстроило.

С учетом сказанного, задача воспитания современных детей должна состоять также в создании условий для снижения гиперактивности, развития сосредоточенности и концентрации внимания, двигательного опыта и физического здоровья, а также развития волевых качеств ребенка. Сегодня, как никогда, важно обеспечить каждому ребенку внимание и заботу о его психическом и физическом здоровье, обеспечить психологическую защищенность.

**Памятка для родителей**

***Как надо вести себя с ребенком, начавшим посещать детский сад***

– не оставлять его на целый день в детском саду, пораньше забирать домой;

– создавать для него спокойный климат в семье, уменьшить нагрузку на нервную систему;

– не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за капризы;

– обеспечить в выходные дни дома для него такой же режим, как и в детском саду;

– при выражении невротических реакций оставить малыша на несколько дней дома, сразу обратиться к психологу и детскому врачу.

***Как не надо вести себя с ребенком, начавшим посещать детский сад***

– при ребёнке плохо говорить о детском саде;

– всё время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с дошкольным учреждением.

– угрожать ребёнку детским садом как наказанием за детские грехи и непослушание, поздно забирать домой.

– водить ребёнка в многолюдные места, резко менять на выходные его режим дня.

– ограничивать общение малыша с другими детьми.