Эссе на тему:

«**АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ».**

Детский сад - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Поступление ребенка в дошкольное учреждение сопровождается изменением его привычного домашнего режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций (динамического стереотипа) крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

Адаптация к дошкольному учреждению - сложный период, как для детей, так и для взрослых: родителей, педагогов.

Про адаптацию знают все, но не все понимают, что это такое. Само слово происходит от латинского «adaptatio», что означает приспособление. Адаптация - это процесс приспособления организма к новым условиям. Есть новые условия - значит, обязательно должна быть и адаптация. Даже если ее на первый взгляд не видно.

Адаптация это противоречивый процесс, это не хорошо и не плохо, это вполне естественная ситуация, любые новые условия для ребенка (да даже и для взрослого) сопровождаются стрессом. В незнакомой ситуации детского сада ребенок переживает новые эмоции, учиться расставаться на определенное время с мамой. Все эти эмоции, страх ребенка можно сравнить с ощущением взрослого человека на новом месте работы. Адаптация затрагивает весь организм: от желудочно-кишечного тракта до иммунной системы.  Но переживать стресс можно по - разному. Если родители понимают, что происходит с ребенком, и помогают ему, как правило, привыкание к саду проходит гораздо легче.

*Период привыкания в среднем длится от двух до четырех месяцев.* Иногда, если ребенок привыкает к саду трудно, этот процесс может затянуться до 6-8 месяцев.

*Первый этап - ориентировочный*. Ребенок попал в новую ситуацию, и что в ней делать, совершенно не понятно. Одни дети плачут, другие увлечены новыми игрушками и, кажется, не замечают перемен. Потом эффект новизны проходит, ребенок уже устал от ежедневной  необходимости рано вставать и идти куда-то, от разлуки с мамой. Появляются слезы по утрам и истерики вечером. Ребенок может потерять в весе или даже заболеть. Этот период занимает около двух недель в случае легкой адаптации, месяц-полтора - в случае средней, в тяжелых случаях затягивается надолго.

*Следующий этап*привыкания уже не такой яркий, кажется, что уже все закончилось. Но это не так. Даже если ребенок не плачет по утрам, есть, спит и активно играет, адаптация еще продолжается. Просто малыш уже начал справляться со стрессом. На этом этапе его ни в коем случае нельзя перегружать, иначе может произойти срыв, что, скорее всего, обернется болезнью ребенка.

Если признаки стресса выражены не сильно, в большинстве случаев ребенок способен самостоятельно справиться с ними, новая деятельность осваивается успешно и в указанные сроки, значит, адаптация легкая. Если же признаки стресса налицо или ребенок не справляется с ними, а процесс затягивается средней тяжести. Если все тяжело, долго и мучительно, то мы имеем дело с тяжелой адаптацией, и тут уже нужна помощь специалистов: психологов и педиатров.

Чтобы процесс привыкания прошел максимально мягко, надо:

*Подготовиться к саду.* Родителям надо провести беседу с ребенком о том, что такое детский сад: зачем туда ходят, чем там занимаются. Рассказывать стоит не только о приятных вещах - новых игрушках, интересных занятиях.

*Излучать позитив.* Ребенок чувствует настроение мамы, он смотрит на родителей и считывает отношение к миру с их мыслей, слов, поведения. Если мама отвела ребенка в сад, а потом проревела полдня от переживаний разлуки с крошкой, ребенку будет крайне сложно перенести адаптацию. Если папа уверен, что воспитатели в группе невоспитанные, необразованные и занимаются только поборами, ребенок будет страдать от общения с этими людьми. Прежде чем отдавать ребенка в сад, надо разобраться с собой, своими страхами, предрассудками. Надо быть готовыми отпустить от себя ребенка, доверить его чужим людям.

*Создавать и поддерживать ритуалы.* Когда ребенок идет в детский сад, мир вокруг него стремительно меняется. Ритуалы призваны подчеркнуть стабильность этого мира, уверенность ребенка в том, что все под контролем, учат его доверять взрослым. В первую очередь, это касается ритуала прощания. Каждое утро малыш с мамой идут здороваться с нарисованным на стене дельфином, каждое утро мама переобувает ему сандалики, берет его на руки, говорит, что его любит, потом отводит его в группу, машет рукой и уходит. Мама всегда уходит после того, как помахала рукой. А после того, как ребенок возвращается домой, она снова берет его на руки, и они вместе рассказывают зайке, как прошел день.

*Не говорить гадостей.* «Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша...».Чтобы волосы встали дыбом, не надо ходить далеко, достаточно зайти в раздевалку детского сада утром или посетить концерт все в том же детском саду. Взрослые торопятся. Взрослые нервничают. Взрослые хотят, чтобы их ребенок был лучше всех. Поэтому на головы детей сыплется  куча гадких слов. Утро превращается в нервотрепку. Детский праздник становится не детским праздником, а смотром талантов и фотосессией. И не дай бог, ребенок неуклюже танцевал, забыл слова или вообще весь утренник смотрел, как завороженный, на связку воздушных шаров. Мама, папы и бабушки беспощадны. Конечно, иногда себя сдержать трудно. Но любое ваше злое слово обернется обидой у ребенка сейчас и ответной грубостью вы ваш адрес потом, лет через 12-15. Тот, кто не умеет, безусловно, любить и беречь своего ребенка, обязательно получит бумерангом соответствующее отношение от подростка.

**Как лучше вести себя с ребенком, когда он только пошел в детский сад?**

Прежде всего, спокойно и уверенно. Не тревожиться по пустякам. Нормально, если ребенок плачет в Вашем присутствии и быстро успокаивается, когда Вы уходите. При повышенной тревоге матери, ребенок легко заражается этой тревогой и начинает ожидать опасностей. Разрешите свои тревоги с работниками детского сада в отсутствие ребенка. Ребенку в группу в первые дни можно давать свою игрушку или мамину вещь, за которой она должна прийти (перчатка, сумочка, платок). Некоторые специалисты рекомендуют давать ключ от квартиры, без которого они не смогут зайти домой (на самом деле, это может быть не тот ключ, но следует сделать вид, что Вы открываете ключом квартиру); или написать  записку, когда мама сможет забрать ребенка. Эту записку ребенок носит в  кармане, и, хотя читать не умеет, она доставляет ему удовольствие и вселяет спокойствие. Дома постараться побольше общаться с ребенком, переложив свои дела на других членов семьи (или сделав их заранее). Он все равно Вас вынудит с ним общаться, поэтому лучше это спланировать заранее. Расспрашивайте о детском саду, выражайте удовольствие его поведением, поделками, настраивайте положительно на завтрашний день: «Ты пойдешь в детский сад, где сможешь кататься на горке, качаться на качели, посмотреть хомячков». Обязательно выполняйте свои общения, если пообещали забрать пораньше, после сна. Для объяснения, дробите процесс на составные части: покушайте, поспите и я сразу же приду. В первые дни лучше забирать раньше всех, пока ребенок не начал плакать от обиды, что других детей забирают, а его - нет.