**Сухова Марина Сергеевна, Гаврикова Вера Викторовна,**

Воспитатели,

МБДОУ Детский сад №1, г.о. Самара, Самарская область

**Адаптация в детском саду: современная реальность или почему многие советы не работают**

Про адаптацию в детском саду написано много книг, статей в журнале, дано много рекомендаций психологами, педагогами. Вопрос: работают ли эти рекомендации? И как подстраиваются эти рекомендации под современный, меняющийся мир? Давайте немного разберемся в этих вопросах.

**Адапта́ция** (лат. adapto «приспособляю») — это, простыми словами, приспособление организма к новой обстановке. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то с перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

Детский сад это новая, совершенно неизвестная среда для ребенка. И как он будет чувствовать и проявлять себя зависит от многих факторов: от родителей, от воспитателей, характера ребенка и других детей в группе. Ребенок в период адаптации — живая модель стрессового состояния.

Так в чем отличие современной адаптации от адаптации, которая была раньше, еще несколько лет назад? В современном мире адаптация тяжелее. Наличие телевизоров, разных гаджетов, таких как смартфон, планшет, ноутбук, часы, делает людей, в том числе и детей, обособленными. Им тяжелее влиться в коллектив, хоть и маленький. Такие дети привыкают к тому, что они одни, что совершенно необязательно играть с другими и налаживать контакт. Мама всегда уступит, мама придумает игру, поиграет со мной, всегда найдет мне развлечение. А в детском саду нужно уметь договариваться, играть вместе, уступать, идти на компромисс, уметь дружить, никого не обижать, уметь просить прощения и многое другое. К сожалению количество детей, которые не хотят и не умеют дружить становится все больше и больше. Зачем, если есть мама и папа, которые выполнят любой каприз. И такие дети, приходя в детский садик, требуют к себе повышенного, особого внимания, которое не может ему дать воспитатель. Отсюда и конфликт: мама обещала, что мне понравится, а мне не дают что я хочу, так и еще запрещают отнимать что я хочу и говорят, что нужно делиться. Вот и истерика. Это один из примеров. Про тревожность и привязанность это другое, это было всегда.

В большей степени то, насколько успешно пройдет адаптация зависит от родителей. Воспитатели могут помочь, поддержать, посоветовать (потому что они видят, как ведет себя ребенок в детском саду). А родители, сопоставляя информацию от воспитателей и поведение ребенка дома, сами решают, как нужно действовать в дальнейшем.

**Виды адаптации и их особенности**

Можно выделить несколько видов адаптации:

* Легкая. Адаптация проходит в течении двух недель, ребенок мало плачет или не плачет вообще, ведет себя спокойно, поведение не меняется, с радостью идет в садик и домой.
* Средняя. Период адаптации от двух недель до месяца. Слезы при расставании уменьшаются со временем или ребенок быстро успокаивается, заходя в группу.
* Тяжелая. Может продлиться до полугода. Ребенок начинает часто болеть, при упоминаниях детского сада, начинает плакать.
* Отсроченная. Ребенок с удовольствием ходил в сад. Казалось бы, адаптация прошла легко и за 2 недели. Через месяц ребенка как будто подменили, он стал капризным, плаксивым, стал плохо есть, в садик идти отказывается, при упоминании про детский сад начинает плакать.
* Скрытая. Ребенок легко и быстро прошел адаптацию, проблем не возникло. Постоянно ходит в сад, не плачет, ведет себя спокойно. Но очень плохо ест, играет один или сидит в сторонке один, или играет с кем-то, но как-то агрессивно, пытаясь обидеть напарника по игре. Теряет в весе, меняется поведение из крайности в крайность.

Соответственно ко всем видам адаптации применимы свои советы и тем их больше, чем адаптация сложнее.

Мир стремительно меняется и в нашей жизнь появляются много интересных и полезных вещей, которые мы используем каждый день. Все ли они так нужны вашему ребенку? Далеко не все. И конечно же телефон стоит здесь на первом месте. Телефон совершенно не нужен вашему чаду, более того, он вредит. Иногда можно заметить детей, идущих в школу или в садик с телефоном в руках. Если в школу идет с телефоном, то один и это его выбор. Когда же ребенок идет или едет с телефоном в руках в детский сад, то возникает множество вопросов к родителям. Зачем? Или, когда некоторые мамы или папы приходят в детский сад забирать своего ребенка, то в первую очередь дают ему в руки телефон. В таком маленьком возрасте ребенка можно увлечь простыми разговорами, песенками, зачем давать телефон, это приводит, чаще всего, к неврозам, тикам, истерикам. Но это проще всего: дал телефон и свободен. Не надо думать, чем развлекать ребенка, что-то ему говорить, что-то у него узнавать, интересоваться как прошел день. Телефон конечно это отдельная, больная тема для современного мира. А у нас адаптация в детском саду.

**Как пережить адаптацию ребенка в детском саду.**

Проштудировав кучу статей на тему адаптации и на собственном опыте, можно выделить основные советы по адаптации.

1. Готовьте своего малыша к посещению детского сада заранее. Рассказывайте только хорошее, веселое. Как там хорошо детки вместе играют, много новых игрушек, будет много новых друзей. Ни в коем случае не пугайте малыша детским садом (например, «Не будешь слушаться, отправлю в детский сад»). Иначе он будет воспринимать сад как нечто страшное и ужасное и адаптация у вас будет минимум средней тяжести. Если вдруг у вас ребенок не хочет заводить новых друзей, пугается новых людей, надо почаще гулять с ребенком в парках, детских площадках, гулять там, где есть дети, чтобы ваш малыш учился знакомиться, общаться со сверстниками.
2. Учите своего ребенка самостоятельности. Сам идет в туалет, сам ест, сам моет руки и умывается, сам раздевается и сам одевается и, что очень важно для детского сада, может сам играть.
3. Постепенно готовить ребенка к временной разлуке с вами. Некоторые дети очень привязаны к маме и разлука для них очень болезненна. Поэтому нужно разговаривать, и потихоньку оставлять своего ребенка без мамы.
4. Стараться соблюдать режим дня. Не всегда это возможно, но можно делать дома некоторые ритуалы, которые делает ребенок в детском саду. После каждого приема пищи мыть руки, дневной сон, проветривание помещения и многое другое. И все это обговаривать. Так ваш малыш будет понимать, что в детском саду делают тоже, что и дома.
5. Не обсуждать при ребенке то, что вам не нравится в детском саду. Ребенок все чувствует и понимает на эмоциональном уровне вас. И, как бы вы красиво не рассказывали про детский сад, ваш ребенок будет чувствовать другое.
6. Отправлять в детски сад ребенка полностью здоровым. Лучше всего закалять ребенка с малого возраста.
7. Давать с собой в сад ту игрушку, которую выбрал сам ребенок дома. Так ему будет проще и спокойнее в детском саду. Что-то родное рядом, которое можно обнять, особенно в тихий час.
8. Не ругать за слезы и откаты в поведении. Как поведет себя ребенок во время адаптации неизвестно. Для него это стресс, новые чувства и эмоции, которых он не знает и не знает, как себя вести с ними. За слезы нельзя ругать, он учится правильно переживать новые эмоции. И случаются откаты в поведении: ребенок вдруг разучился одеваться, сам кушать, сам засыпать. Это временно, ему надо помочь это пережить.
9. Настойчивость. Если вы решили, что ваше чадо будет посещать детский сад, то нужно постоянно водить его туда, сквозь слезы и крики и не хочу, вплоть до первых соплей. Дома вылечились и опять в детский сад. Это очень эффективный метод. Надо начинать дома заводить разговор, что вы идете в детский сад. Нельзя обманывать и говорить, что вы идете в другое место. Дорогой нельзя отвлекать телефоном или обещать телефон в обмен на то что он будет ходить в сад. Это ничем хорошим не закончится. Лучше отвлекать разговорами, пусть фраза: «Я обязательно заберу тебя после супа!» и прозвучит от вас миллион раз, но она будет нужна вашему малышу.
10. Научитесь слушать и понимать своего ребенка. Именно слышать, что хочет ваш ребенок. Зачастую за плохим поведением, агрессией и апатией скрывается обычное желание внимания к своей персоне. Дети таким образом привлекают к себе внимание. И это надо понимать: делает он что-то плохое потому что внимание привлекает или потому что ему нравится это делать. Когда делает что-то плохо, то ребенок знает или не знает, что это плохо? Поэтому всегда надо разговаривать со своим ребенком и слышать его настоящие чувства, даже если он говорит другое. И еще, не скупитесь на похвалу, когда ребенок делает что-то хорошее и полезное.
11. По мере сил и возможностей проводите свободное время с детьми. Рисуйте, лепите, играйте, учите его чему-то новому и простому. В детском саду много различных конкурсов, не отказывайтесь от них, это сделано, чтобы проводить время вместе с ребенком, притом очень душевно проводить время. Поверьте, большинство домашних дел подождут, а дети нет. Можно хотя бы читать вместе перед сном!
12. Всегда прощайтесь и уходите сразу. Ни в коем случае не уходите по-тихому, ребенок будет воспринимать это как предательство. Обязательно прощаться, даже если плачет и быстро уйти. Так намного эффективнее. Долгие прощание так же плохи, как и уходить не прощаясь.
13. Ваша тревожность, недоверие к системе. В этом пункте можно написать очень много информации. Постараемся кратко. Ваш ребенок чувствует ваши переживания, чувства, эмоции. И если вы очень переживаете, точнее думаете, что вашему ребенку намного хуже там, непонятно где и с кем, то ваш ребенок — будет это чувствовать и его адаптация будет крайне сложной и длительной. Первое время почти всем детям тяжело расставаться с мамой или папой и идти в нечто ему неизвестное. Со временем он поймет, что это безопасно и можно быть в саду и отпускать маму по делам. Ваша задача как родителя помочь вашему малышу научиться переживать и правильно реагировать на новые чувства и эмоции.

Некоторые родители перестают водить детей в детский сад, мотивируя это тем, что он у них «несадиковый». Тяжелая адаптация, тревожная мама, которая слишком эмоционально реагирует на слезы ребенка. Через некоторое время родители решают, что все-таки надо водить ребенка в сад, ситуация со слезами повторяется и так до школы. Такого понятия как «несадиковый» не бывает. Есть дети, которым нельзя посещать дошкольное учреждение по заключению специалистов. Все остальное это ваше личное мнение, но всегда стоит ходить к специалистам и прислушиваться к ним.

**Как итог.**

Так почему же некоторые советы не работают. Это прозвучит печально, но: потому что у многих нет времени на своего ребенка. Проще и легче включить мультики, дать телефон или планшет. Но нет времени на вместе порисовать, слепить из пластилина, погулять, просто внимательно выслушать своего ребенка. Теряется эмоциональная связь, которая помогает при адаптации. Также повышенная тревожность мамы мешает. В таких случаях требуется помощь специалистов (психолог, невролог). Любите своих детей какие они есть, помогайте переживать им новые чувства, не ругайте за проявления слабости и слезы, всегда сдерживайте обещания, будьте настойчивы и последовательны в своих действиях.

**Список используемой литературы**

1. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ: Практическое пособие / Авт.-сост. Белкина Л. В. – Воронеж “Учитель”, 2006. – 236 с.
2. «Адаптация ребенка к условиям детского сада» Н.В. Соколовская (Издательство «Учитель» 2008).
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. Москва: изд. ЛИНКА ПРЕСС, 1993. –110с.
4. «Воспитание и обучение детей раннего возраста». / Под редакцией Л. Н. Павловой, М., «Просвещение», 1986.
5. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с.