**«Первые дни в детском саду. В чем успех?»**

Первые дни в детском саду – настоящее испытание для детей. Чтобы адаптация ребенка в детском саду прошла легко и безболезненно, важно знать особенности возрастного периода, в котором ребенок поступает в дошкольное учреждение.

Содержание:

1. Эмоциональное состояние ребенка в период привыкания

2. Адаптация ребенка в детском саду

3. Как облегчить привыкание ребенка

1. Для первых дней пребывания детям свойственно проявление отрицательных эмоций. Они плачут или начинают хныкать. Особым проявлением негативного состояния является страх. Ребенок боится неизвестности и незнакомых детей, взрослых. Стрессовая ситуация может вызывать вспышки гнева. Для некоторых детей характерна вялость и заторможенность. Позитивные эмоции могут быть связаны с правильно выбранным стимулом, например, игрушкой или веселой игрой. Постепенно отрицательные эмоции все больше будут замещаться положительными. В первые дни посещения учреждения у детей наблюдаются проблемы со сном, даже если до этого их не было. Сон становится беспокойным, некоторые дети просыпаются с плачем и криками. Проблема разрешится к окончанию периода адаптации. Аппетит заметно снижается. Связано это с новым режимом и характером еды. Для детей вкус еды непривычен, а стресс блокирует вкусовые рецепторы. Показателем того, что ребенок постепенно адаптируется, является повышение аппетита. Можно заметить, что словарный запас ребенка заметно снизился. На начальном этапе многие дети предпочитают использовать упрощенные слова. Так проявляется защитный механизм. В скором времени происходит восстановление речевых функций и значительное увеличение слов. Наблюдается снижение двигательной и познавательной активности. Отмечается, что такое замедленное и заторможенное состояние постепенно нормализуется к окончанию адаптационного периода. В первый месяц посещения детского сада снижается иммунитет ребенка. В этот период возможны простудные заболевания, причина которых не физиологическая, а скорее психологическая. Стресс снижает сопротивляемость организма. Достижение эмоционального равновесия нейтрализует склонность к болезням.
2. Адаптация ребенка в детском саду

Режим. Первая трудность, возникающая в начале посещения детского сада, – новый режим. Ребенку сложно перестроится к новым требованиям, поэтому режим выбранного дошкольного учреждения стоит знать и придерживаться его в домашних условиях, соблюдая распорядок по дням и часам.

Спать пора. В адаптационный период важно правильно организовать ночной сон ребенка. На фоне постоянного недосыпа у детей развиваются невротические состояния, в результате которых адаптация проходит длительно и болезненно.

Доброе утро. Резкое пробуждение, особенно в фазе глубокого сна, недопустимо. Оно приведет к капризам, вялости и раздражительности ребенка. Идеальный вариант, когда он просыпается самостоятельно. Если этого не происходит, то поможет соблюдение простого правила – будить ребенка минут на 10 раньше, давая возможность понежиться-потянуться в теплой постели.

Ты уже большой. К моменту поступления в дошкольное учреждение необходимо научить ребенка умываться, одеваться, засыпать, аккуратно вести себя за столом, пользоваться вилкой и ложкой, пить из чашки, самостоятельно посещать туалет. Процессу употребления пищи важно уделить особое внимание, например, обед необходимо съедать за полчаса. Эти навыки значительно снизят дискомфортные ощущения при попадании в незнакомые условия.

Никаких дополнительных нагрузок. Ребенок попадает в новую обстановку, знакомится с новыми людьми, получает массу эмоциональных переживаний в течение дня, поэтому в домашних условиях все нововведения должны быть минимизированы или полностью исключены.

Максимальное внимание. В период адаптации к детскому саду ребенка окружают вниманием и заботой. Полноценный отдых, спокойная атмосфера в доме становятся приоритетными направлениями помощи родителей. Ограничивают посещение развлекательных мероприятий, принимать гостей и самим ходить в гости лучше после того, как ребенок адаптируется. Дополнительные впечатления увеличат нагрузку на психику ребенка, которая и без того претерпевает серьезные испытания.

1. Как облегчить привыкание.

Приблизить домашние условия к условиям детского сада и заблаговременно приучать ребенка к нововведениям. Приучение должно происходить постепенно: сначала ребенка оставляют на 2 часа, постепенно время пребывания увеличивают. Этот период индивидуален и длится у разных детей от 2 недель до 6 месяцев; период привыкания длится достаточно долго, поэтому родителям не стоит планировать выездные мероприятия. В это время все внимание должно быть сосредоточено на ребенке; оптимально завести лист учета дней адаптации, где родители записывают основные моменты: как ребенок проснулся, с какими эмоциями собирался в детский сад, как прошло расставание, какие переживания испытывал в течение дня (с его слов) и после того, как его забрали домой; ребенок должен слышать только положительные высказывания о детском саде и воспитателях. Негативное мнение взрослых и у ребенка сформирует отрицательное отношение к дошкольному учреждению.

Адаптационный период требует исключения мероприятий по отучению ребенка от вредных привычек. Например, решение проблемы с соской на некоторое время стоит отложить, потому что такое событие травмирует и без того перегруженную психику ребенка; следует окружить ребенка заботой и вниманием. Это касается всех членов семьи. Конфликты и разногласия необходимо минимизировать; проявление терпимости к детским капризам, возникающим в этот период из-за перегрузки нервной системы ребенка; в детский сад ребенок может брать с собой любимую игрушку. Такой прием позволит снизить дискомфортные ощущения от разлуки с мамой и привычной обстановкой; расставаться с ребенком по приходу в детский сад надо быстро. Если этот момент затягивается, то появляются капризы и слезы. Обеспокоенная мама – это вдвойне обеспокоенный ребенок; игровая форма похода в детский сад заинтересует ребенка, принесет положительные эмоции. Например, придуманная сказка или игра в догонялки по дороге в детский сад, станут хорошим стимулом посещения дошкольного учреждения; каждый день, забрав ребенка из детского сада, необходимо говорить с ним о прошедшем дне, задавать вопросы о том, чем он занимался, что ему понравилось. Акцентировать внимание необходимо на положительных моментах, негативные факты лучше опускать, чтобы не тревожить малыша.

Подготовка к переменам должна быть заблаговременной. Оптимальный возраст, благожелательная атмосфера в семье и поддержка персонала дошкольного учреждения играют важную роль в процессе адаптации.