**Проблема адаптации ребёнка к условиям детского сада**

**Детский** сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. **Адаптацией**принято называть процесс вхождения **ребёнка** в новую для него среду и болезненное привыкание к её **условиям**. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, **адаптироваться к новым условиям жизни**.**Адаптация** к дошкольному учреждению - сложный период, как для детей, так и длявзрослых: родителей, педагогов. [1]

Посещение **детского сада** имеет свои плюсы и минусы, определенные не с точки зрения конкретных мамы и папы, а с точки зрения науки, точнее, наук - педагогики, медицины, психологии, социологии. **Проблема адаптации** детей в дошкольном учреждении занимает сейчас умы научных и практических работников, таких как: Н. М. Аксарина, О. Г. Заводчикова, Т. Н. Доронова и др. **Адаптацию в условиях** дошкольного учреждения нужно рассматривать как процесс или приспособление функций организма к**условиям** существования в группе.

Сразу же отметим, что с точки зрения науки в целом **детский** сад однозначно рассматривается как фактор положительный, абсолютно необходимый для полноценного воспитания. И с этим нельзя не согласиться, потому что человек с незапамятных времен - существо коллективное. Искусство общения с другими членами сообщества во многом определяет всю жизнь человека. Этому, несомненно, стоит учиться с **детства - никакая семья**, никакие няни-гувернантки, никакие неработающие бабушки не в состоянии заменить **детский сад**. На наш взгляд, **проблема адаптации ребёнка к условиям детского сада**, является самой важной и актуальной. Это состояние было описано ещё в 1848 году как болезнь *«тоска по дому»* - так называли тогда **адаптацию**.

Главным **условием благоприятной адаптации ребёнка** к дошкольному учреждению, является создание эмоционально положительной атмосферы в группе.

Из опыта нашего **детского сада видно**, что одни дети заходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают, чем им заняться, и начинают играть. Другие делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, боятся не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Чем же объясняется такое отличие в поведении детей? Причины могут быть самые разные: отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом **детского учреждения**; наличие отрицательных привычек *(сосание соски, укачивание при укладывании)*; неумение занять себя игрушкой; несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков и др.

Однако главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребенка опыта общения со взрослыми и детьми. Особенно страдают при вхождении в группу те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама – ребенок, бабушка – ребенок, ограничен рамками семьи *(отец, мать, бабушка, дедушка)*. Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в **детское учреждение**, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми определяют характер поведения. [2]

Мы наблюдаем, что когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться от всех. Малыши, у которых уже имеется положительный опыт общения со взрослыми и сверстниками, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения и привыкают они к **детскому** саду сравнительно быстро.

В процессе общения ребенок познает окружающее, узнает как действовать в той или иной обстановке, учится устанавливать взаимоотношения со взрослыми и детьми. А главное, в общении он узнает себя, границы своих возможностей. Поэтому чем шире у ребенка практика общения, тем легче он входит в **детский коллектив**, и наоборот, чем меньше опыт ребенка, тем ему труднее. Общение ребенка связано с игрой, учебой, трудом, оно воспринимается как сам собой разумеющийся процесс. Поэтому взрослые учат ребенка играть, учиться, трудиться и довольно редко учат умению общаться. Для того, чтобы ребенок мог быстро и безболезненно **адаптироваться к условиям**дошкольного учреждения, необходимо готовить его к поступлению в **детский сад**. В этом мы неоднократно убеждались, консультируя родителей по поводу **адаптации к детскому саду**. Родители не всегда в должной мере осознают, что, приходя в **детский сад**, ребенок попадает в иные **условия**, существенно отличающиеся от домашних. Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам.

Для успешной **адаптации ребенка к условиям** дошкольного учреждения взрослым необходимо сформировать у него положительную установку на **детский сад**, позитивное отношение к нему. Это зависит от профессионального мастерства воспитателей, атмосферы тепла, доброты, внимания. [3] Трудности **адаптации** возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам и возможностям. Ребенок должен быть готов к тому уровню общения, который задает атмосфера **детского сада**. Как показывает анализ случаев нашей консультативной практики - дети далеко не всегда обладают необходимыми навыками коммуникации.

На процесс **адаптации** ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, а также уровень тревожности и личностные особенности самого малыша и его родителей. Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее**адаптируются** к новым микросоциальным **условиям**. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья. [4] Для профилактики подобных реакций в нашем саду создана организация медико - психолого-педагогическое сопровождение детей в период их подготовки и **адаптации** к данному учреждению. В этой работе выделяются следующие направления: подготовка детей к поступлению в ДС и прогнозирование **адаптации к нему**; организация жизнедеятельности детей в период **адаптации**; контроль за состоянием здоровья детей в период **адаптации** и коррекция возникающих нарушений.

Психологическая готовность ребенка к **детскому** саду - это один из важнейших итогов психического развития в период дошкольного **детства**.

Как определено научными исследованиями, самый оптимальный возраст для**адаптации в ДС – 6 месяцев**, пока у ребенка еще не выработался стереотип на домашние **условия**. А самая критическая ситуация для **адаптации** – это возраст от 6 месяцев до 1 года 6 месяцев.

**Адаптация** является активным процессом, приводящим или к позитивным (**адаптивность**, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным *(стресс)*. Ребенок в период **адаптации** – живая стрессовая модель.

Основными критериями **адаптации ребенка к условиям детского сада являются**: поведенческие реакции; уровень нервно – психического развития; заболеваемость и течение болезни; главные антропометрические показатели физического развития *(рост, вес)*. [5]

Психологи различают следующие степени тяжести прохождения **адаптации к детскому саду**: лёгкая **адаптация**, средняя и тяжёлая **адаптации**.

Для того, чтобы процесс привыкания к **детскому саду не затягивался**, мы: 1. Работаем с родителями до поступления ребенка в сад: экскурсия родителей с**ребёнком по детскому саду**; Индивидуальные консультации психолога с родителями на тему: *«Поступаем в****детский сад****!»*, в ходе которой им предлагается заполнить анкету, где они оценивают психоэмоциональное напряжение, состояние тревожности у**ребёнка** преимущественно в домашних **условиях**. Они получают памятные буклеты:*«Ваш****ребёнок поступает в детский сад****»*.

2. Создаём все **условия** для эмоционально благоприятной атмосферы в группе, когда у ребенка складывается ощущение непрерывной связи между жизнью в **детском саду и дома**(доброжелательное отношение воспитателя к детям; специально оформленная игровая комната в гармонично-спокойных тонах; множество различных игрушек, развивающих игр; и. т. д.).

3. Занимаемся организацией игровой деятельности в **адаптационный период**, которая направлена на формирование эмоциональных контактов "ребенок - взрослый" и "ребенок - ребенок".

Особое место в профилактике **дезадаптации** занимает работа психологической службы. Знакомясь с детьми, психолог организовывает цикл игровых занятий, направленных на профилактику **дезадаптации**, например: *«Обведу карандашом руку твою и тебе подарю»* - с целью установления с ним контакта; *«Вместе с кошкой и собакой»*, на снятие психоэмоционального напряжения. Используя элементы метода напряженной фантазии или визуализации, мы организовываем сюжетную игру («Гуляем в парке, бегаем по лужайке… плаваем в речке, играем с водой, брызгаемся…. лежим на песке – загораем…»).

Так же в групповых занятиях мы используем техники художественной экспрессии, техники с использованием кукол и других игрушек, различные игровые техники.

**Адаптационный** период считается законченным, если: ребенок ест с аппетитом; быстро засыпает, вовремя просыпается; эмоционально общается с окружающими; играет.

Таким образом, анализируя итоги нашей работы мы видим, что **адаптация детей к условиям детского сада** в большинстве случаев проходит в лёгкой форме.