**Как помочь адаптироваться ребенку в детском саду?**

**Каждый малыш — это индивидуальность, яркая личность. Для каждого период адаптации в саду свой. Степень продолжительности привыкания зависит от разных факторов: характер ребеночка, личность воспитателя, состояние здоровья малыша, атмосфера в семье, отношения между родителями, даже степень подготовки родителей отдать своего ребеночка в сад тоже играет важную роль.**

 **Будьте готовы к разным проявлениям: ласковый малыш может стать агрессивным, начнет кусаться, плеваться и ругаться. Или же, наоборот, шустрый и активный малыш может замкнуться в себе, стать обидчивым и капризным.**

**Для того чтобы облегчить и родителям и детям адаптационный период в детском саду, психологи разработали характерные особенности поведения в этот сложный период. Эмоциональный портрет ребенка выглядит так:**

**1. Негативные эмоции — у ребенка развивается депрессия, он подавлен, угнетен, плохо ест и пьет, не хочет разговаривать, не отвечает на вопросы. На смену депрессии приходит возбудимость — ребенок может устраивать истерики, падать на пол требуя игрушки, может начать обижать других детей, после в рыданиях требовать маму и снова впадать в оцепенение. Такие отрицательные эмоции могут возникать по нескольку раз за день. Обычно свои переживания выливаются у малыша в плаче, в хныканье и рыданиях. Среди детсадовской терминологии можно встретить так называемый «плач за компанию», когда дети поддерживают новеньких и подпевают в плаче хором. С помощью хныканья малыша пытается протестовать против того, что родители его оставляют в саду, а сами уходят на работу.**

**2. Страх — еще один спутник адаптационного периода в детском саду. Даже самые общительные и приспособленные к новизне малыши испытывают страх оказавшись в новой обстановке среди новых людей. Самым страшным для малыша оказывается факт того, что мама его предала и бросила. Чтобы преодолеть детский страх, старайтесь на первых порах раньше забирать ребенка и рассказывайте ему о своей любви. Вскоре на смену страху придет уверенность, и спокойствие что мама его заберет в любом случае.**

 **3. Гнев — причина страхов ребенка, может вырваться наружу, и маленький ребенок превращается в агрессора, манипулятора и даже может начать драться. Малыш чувствует себя беспомощным и беззащитным в новой обстановке детского сада и потому всеми мыслимыми и немыслимыми способами пытается защитить себя и выразить свое «я».**

 **4. Позитивизм — обратная сторона негативных эмоций и главный их гаситель. Чем раньше у ребенка появиться положительные эмоции на все новое, что с ним происходит, тем легче пройдет адаптация.**

**5. Социальные контакты — легче всего адаптация проходит у коммуникабельных малышей, которые легко идут на контакты с другими людьми и любят общение другими детьми. Но не расстраивайтесь, если ребенок замнут, держаться особняком и «неприступный как скала», через время наступит так называемый период «компромиссного контакта» — это когда ребенок начинает сначала общаться только с взрослыми. Негативные проявления адаптации будут исчезать по мере того, как ваш ребенок научиться ладить не только с взрослыми, но и с детьми из группы.**

**6. Познавательная деятельность — идет наравне с позитивными эмоциями. Познавательная деятельность трехлеток ассоциируется с игрой, но на фоне изменений ваш маленький активный почемучка может стать ленивым и потерять интерес к игрушкам и играм в целом, но это временный процесс. Как только малыш привыкнет к новым условиям, его познавательные центы снова активируются и стресс улетучиться.**

**7. Социальные навыки — под влиянием переживаний малыш может на время забыть то, что он умел до того, как пошел в сад. Воспитатели могут выказывать недовольство по поводу того, что ребенок не умеет сам раздеваться-одеваться, его надо докармливать с ложечки, водить на горшок и.т.д. но после того как ребенок более-менее адаптируется в новой среде в саду он опять вернется к усвоенным навыкам и к тому же легко будет запоминать новые.**

 **8. Развитие речи — от стресса у некоторых детей может наблюдаться регресс речевых навыков. Ребенок почти не общается с вами, отвечает однозначно, говорит младенческими словами. Это итог тяжелой адаптации в детском саду. Во время легкой адаптации речь ребенка не сильно меняется. Но в любом случае, во время привыкания ребенка к новым условиям в саду словарный запас менее активно пополняется.**

 **9. Двигательная активность — важно не перепутать гиперактивность ребенка, или заторможенность с темпераментом во время адаптационного периода в детском саду.**

**10. Сон — в самом начале ребенка очень сложно уговорить поспать. Как правило, ребенок отказывается спокойно засыпать и плачет, встает в кровати, капризничает, зовет маму. Постепенно ребенок начинает привыкать к новому укладу и начинает засыпать в саду, но сон его может быть тревожным, малыш может просыпать и засыпать по нескольку раз во время дневного сна. Не переживайте, как только ребенок окончательно адаптируется в новом окружении его сон станет спокойным и беспрерывным.**

**11. Аппетит — аппетит ребенка зависит от степени тяжести его адаптации в детском саду. В самых тяжелых случаях привыкания ребенок может либо объявить голодовку и практически ничего не есть, либо наоборот показать «волчий аппетит» и есть много. Постепенно аппетит ребенка должен прийти в норму что и будет явным показателем того насколько хорошо ребенок освоился в садике. Не переживайте если на фоне стресса ваш ребенок похудеет, как только он привыкнет к новой среде и его аппетит вернется на круги своя, ребенок снова начнет поправляться.**

**Отдавая своего ребенка в садик, особое внимание уделите его здоровью. Малыш, который часто болеет, может быть капризным, легко утомляется в новом окружении. Таким детям очень сложно расставаться с родителями, адаптироваться к новым условиям. Особый подход требуется и к детям со слабой нервной системой.**

**Адаптация ребенка в детском саду с неустойчивой психикой должна происходить постепенно с участием родителей, которым следует очень часто хвалить и подбадривать малышей, когда те усваивают новую информацию. Дети с ослабленной нервной системой хуже всего переносят новые изменения. Они могут не плакать, а просто отказываться от еды, замыкаться в себе — эти признаки должны тоже вызывать тревогу, как у родителей, так и у воспитателей. Для менее болезненной адаптации следуют как можно чаще хвалить малыша, подбадривать его действия.**

**Конечно, не так просто определить темперамент ребенка с первого взгляда. В разных ситуациях ребенок может по-разному себя вести, даже общительный карапуз может разрыдаться при расставании с родными, начнет проситься домой, потому что еще не привык и не готов к переменам. Привычки могут сильно влиять на поведение малыша в период адаптации ребенка в детском саду. Если дома его кормит с ложки только мама, то в садике малыш просто откажется от еды, и будет ждать, пока его накормят. Ваш крошка может зайтись в плаче по любому поводу — не знает, как мыть руки, какие игрушки брать, как самостоятельно засыпать. Поэтому, для того чтобы не травмировать психику ребенка на стадии адаптации, следуют учитывать и уважать его привычки и постепенно формировать новые.**

 **Если в семье царят конфликты и непонимание между родителями, то это может сказать негативно и на малыша и во время адаптации в детском саду он будет нерешительным, или чересчур активным, потому что дети очень быстро впитывают в себя как хорошее, так и плохое. Поэтому прежде чем отдавать ребенка в сад, создайте дома комфортную и дружелюбную атмосферу.**

**Источник:** [**http://steshka.ru/adaptaciya-rebenka-v-detskom-sadu**](http://steshka.ru/adaptaciya-rebenka-v-detskom-sadu)