**Адаптация к детскому саду**

**Адаптация** – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям новой среды.

До 2,5 лет у ребенка остается робость, смущенность при встрече с незнакомыми людьми. Но если у ребенка такие реакции остаются преобладающими, если он при общении с взрослыми постоянно недоверчив, насторожен, то это указывает, что в детском поведении отражаются родительские тревожно-мнительные черты характера, а возможно и неблагополучие семейных отношений, где царят взаимное недоверие, подозрительность, враждебность.

В каком бы возрасте ребенок не пришел впервые в д/сад, для него это сильное **стрессовое переживание**, которое необходимо смягчить. По данным американских исследований, такое состояние можно сравнить с переживаниями взрослого человека в состоянии развода. Это трудно понять – ведь ***ломается привычный стериотип жизни,***в которой ребенок чувствовал себя спокойно и уверенно, так как успел к нему приспособится и уже примерно знал, что за чем в течение дня последует, и как это будет происходить.

Второй психотравмирующий факт ***разлука с матерью***и другими близкими взрослыми, которые заботились о ребенке с рождения.

Это порождает ощущение тревоги, неуверенности, незащищенности к которому часто примешивается чувство покинутости, брошенности, чтобы удостовериться, что этого не произошло, дети иногда начинают вести себя недопустимым образом, как бы проверяя. Насколько может разгневаться на него мама, которая не хочет больше его видеть, а заодно и эта новая тетя, с которой его оставляют, и определить, таким образом, добрая она или злая, любит его или нет.

***Основная задача родителя в данный период****–* **сохранять спокойствие и набраться терпения, доверить своего ребёнка опытным педагогам.**

Значительную нагрузку для нервной системы ребёнка представляет пребывание среди 15 его сверстников.

Ребенок **включается** в достаточно **сложную** **систему отношений, распределения игрушек и внимание воспитателя, согласования намерений и желаний разных детей.**

Даже уровень **шума** в группе поначалу может быть сильно **психотравмирующим фактором.** Как бы мы не готовили ребенка к яслям, все равно он в первые дни, находится в состоянии **стресса**. Это **проявляется** в **отказе от пищи**, **негативном эмоциональном состоянии, ухудшении самочувствия** (могут быть повышенными давление и температура).

До возраста 2-2,5 лет эмоционально чувствительные дети продолжают беспокоиться в отсутствии матери (девочки – до 2 лет, мальчики – до 2,5 лет).

Мать нужна ребенку как опора, как образ уже сложившегося «Я», как источник безопасности. Эмоциональный длительный стресс ослабляет защитные силы организма, ребенок начинает часто болеть и мать вынуждена сидеть с ним дома. Так обычно заканчивается, ранние попытки отдать чувствительных и привязанных к матери детей в ясли.

С детским садом надо повременить, если ребенок не очень крепкий от природы, уже перенес ряд заболеваний: подвержен диатезу, плохо переносит прививки, был нервным с самого рождения и т.д. Не надо торопиться с яслями, если ребенок плохо ест и спит. Оставить дома нервно и соматически ослабленных детей (девочки до 3 лет, мальчики до 3,5 лет). Мальчики в большей степени, чем девочки, привязанные к матери и более ранимо реагируют на разлуку с ней. К тому же нервность в большей степени ослабляет мальчиков, а не девочек.

Чаще в первые дни посещения яслей ребенок возбужден, беспокоен, а затем становится заторможенным и вялым. Он словно оглушен, тем, что попал в новую непривычную среду. Здесь много незнакомых и не интересующих его (пока!) сверстников, здесь иной, чем дома, режим дня. И взрослые тоже незнакомые. Эмоциональный шок резко снижает защитные силы организма. **Запомните: Первые дни – стресс, проявляется в негативизме – негативном эмоциональном состоянии, ухудшении самочувствия.**

Чтобы привыкание ребенка к детскому саду было максимально безболезненным, нужно сделать его постепенным.