***«Адаптация детей раннего возраста к детскому саду»***

Ваш малыш переступает порог детского сада. В жизни ребенка наступает самый сложный период за все его пребывание в детском саду – период адаптации.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую. При легкой адаптации отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям все нормализуется. Ребенок как правило не заболевает в период адаптации.

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7-10 дней и завершается без каких-либо осложнений.

Самой нежелательной является тяжелая адаптация, когда эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на состояние здоровья, так и на развитие детей. Как помочь ребенку пережить этот период

Во-первых, нельзя приводить кроху в садик сразу на целый день. Лучше, если привыкание начнется с совместных прогулок: во время них малыш успеет познакомиться с воспитателем и ребятами на нейтральной территории, находясь рядом с мамой. Поняв, что воспитатель – это безопасный, знакомый для мамы человек, в группу к нему кроха пойдет легче. Отправившись в группу, начинать необходимо с двухчасового пребывания.

Постепенно время можно увеличивать, но не форсировать события. Это касается адаптации к детскому саду в любом возрасте – и в 2, и в 4 года.
Во-вторых, важно проявлять искренний интерес к тому, что кроха делал в детском саду, как прошел его день. Даже если малышу 2 года, адаптация ребенка к детскому саду будет проходить легче, если он увидит, что мама действительно проявляет участие в его новой жизни.

В-третьих, регулярно поддерживать контакт с воспитателями, чтобы легко понимать, как проходит адаптация в детском саду. Они ведут специальные карты развития, по которым виден прогресс привыкания.

В-четвертых, особенно для тех детей, у которых есть проблемы адаптации к детскому саду, стоит ограничить на период привыкания сильные эмоциональные переживания, как отрицательные, так и положительные.

Родителям тоже приходится адаптироваться к саду: расставаться с малышом, который долгое время был только дома, переживать за состояние ребенка. Чем спокойнее будут себя вести и чувствовать мамы и папы, тем скорее малыш почувствует себя в безопасности в стенах ДОУ.

*Источники: https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/06/12/podborka-konsultatsiy-dlya-roditeley-yaselnoy-gruppy*