**Автор статьи: воспитатель МДОУ детский сад «Сказка» города Надым Капустина Лариса Георгиевна**

**Статья на тему: «Адаптация детей раннего возраста»**

Детям раннего возраста очень непросто начать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребенка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье врываются изменения: четкий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому, резко уменьшается количество персонального внимания. Малышу нужно время чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

 Адаптация – это процесс приспособления и привыкания организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик несомненно является еще неизвестным пространством с новым окружением и отношением. Это требует больших затрат психологической энергии и часто проходит с напряжением и перенапряжением психических и физических сил организма.

Поэтому родители обязательно должны подготовить и себя и малыша к первому дню посещения детского сада. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прогулки, прием пищи), максимально приближенный к режиму детского сада. Родители должны рассказывать ребенку о том, что такое детский сад, зачем он нужен, и почему они хотят его туда повести (там хорошо, интересно, там много других детей, игрушек с которыми можно играть и т.д.). Так же дома можно поиграть в игру «Детский сад», обыграть ситуации, которые могут возникнуть в детском саду.

Поведение ребенка под влиянием сложившихся привычек также приобретает индивидуальный характер. Если он не умеет есть самостоятельно, то в детском саду отказывается от еды, ждет, чтобы его накормили, если не знает, как мыть руки в новой обстановке – сразу плачет; не знает, где взять игрушку – тоже плачет; не привык спать без укачивания – плачет и т.д., поэтому очень важно научить малыша этому дома. Родителям необходимо настроиться, чтобы они сами не тревожились, не беспокоились о ребенке, ведь все переживания отражаются на нем, так как эмоциональная привязанность к матери формируется с момента рождения и пронизывает все раннее детство малыша. В этом возрасте ребенок — это «маленький гений», он способен чувствовать настроение и тревоги мамы, даже если она находится от него далеко.

Отношения между родителями и воспитателями должны быть доверительными.

Адаптация малышей к яслям проходит несколько периодов, характеризующихся выраженностью определённых негативных реакций.

Необходимо учитывать: адаптационный период может протекать от 10 до 128 дней и включает в себя несколько фаз.

1. Острая фаза. На первом этапе наблюдается максимальная мобилизация детского организма. Малыш постоянно пребывает в возбуждённом, напряжённом состоянии.

Он плаксив, нервозен, капризен, истеричен как в стенах дошкольного образовательного учреждения, так и дома.

Помимо этого, можно наблюдать физиологические изменения, связанные с частотой сердечного ритма или кровяного давления. На данном этапе повышается восприимчивость ко всевозможным инфекциям, вирусам.

1. Умеренно острая фаза. Выраженность негативных проявлений заметно снижается, малыш постепенно приспосабливается к изменившимся условиям жизни. отмечается уменьшение возбудимости, нервозности, улучшение аппетита и сна. Однако на любом этапе протекания данной фазы вероятно возобновление негативных эмоций – истерики, плаксивость, нежелание расставаться с родителями.
2. Компенсированная фаза. Характеризуется стабилизацией психического состояния. Малыш успешно находит способы взаимодействия с воспитателем и сверстниками, активно начинает осваивать новые навыки.

***Легкая адаптация*** – к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, идет на контакт со сверстниками и взрослыми. Заболеваемость не более одного раза, без осложнений. Вес без изменений.

***Адаптация средней тяжести*** – поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню. Нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности). Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес несколько снизился.

***Тяжелая адаптация*** – характеризуется, во-первых, значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений (ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма).

Зная об индивидуальных особенностях развития ребёнка младшего возраста, можно создать благоприятные условия, чтобы малыш посещал детский сад с удовольствием.