**«Как помочь ребёнку быстрее адаптироваться**

**в яслях»**

Одна из проблем, которая решается в дошкольном учреждении, - проблема адаптации детей. В период адаптации у ребенка возникает переделка ранее сформированных стереотипов. Стресс может вызвать у малыша защитную реакцию в виде отказа от еды, сна, общения с окружающими, ухода в себя и др. Для более оптимального осуществления периода адаптации переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение необходимо сделать по возможности более плавным.

Адаптационный период условно можно разделить на этапы. **Подготовительный этап**следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задачи этого периода – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия жизни. В первую очередь необходимо провести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом дошкольного учреждения. Планомерно, постепенно можно подвести ребенка к четкому его выполнению. Когда ребенок придет в группу, он, так же как и все  дети, охотно сядет за стол в определенные режимные часы кормления, будет испытывать потребность в отдыхе в часы сна всей группы. Его не нужно будет переучивать, ломать неправильные привычки.

В процессе подготовительного этапа нужно будет уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбные суфле и т.д. В детском саду он не будет отказываться от знакомой пищи, не останется голодным.

 В детском саду дети едят сами, сидя за столами. Воспитатели следят, чтобы все доели до конца, по необходимости кого-то докармливают. Педагоги не смогут уделить должного внимания каждому из новеньких, которые привыкли есть из соски, сидя на руках взрослого, и т.д. То же и при укладывании спать. Все дети  с помощью взрослого раздеваются и ложатся в кроватки. Воспитатель следит за тем, чтобы ребята спокойно заснули. Одного погладит, другому улыбнется, третьего укроет одеялом. Привычки при засыпании (укачивание, засыпание на руках взрослого и т.д.) отвлекают воспитателя от выполнения его прямых обязанностей. Страдают и новенькие, и все дети группы. Поэтому следует провести соответствующую подготовку в домашних условиях, причем делать это постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

В это же время необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться в детском саду, не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладит остроту отрицательных эмоций.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и ребенок подготовлен к приходу в дошкольное учреждение, наступает следующий этап: к работе подключается педагог, который непосредственно будет воспитывать ребенка в детском саду.

Во время**заключительного этапа**адаптационного периода ребенок начинает посещать группу по 2-3 часа в день. Дома родители, в детском саду воспитатель внимательно следят за его самочувствием, отмечают характер сна, аппетита. При первых проявлениях негативных изменений можно подержать ребенка дома 2-3 дня, а потом опять привести ненадолго в детский сад. Следует знать, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, затем восстанавливается его аппетит, в последнюю очередь – сон. Проявления детей чисто индивидуальны, поэтому кому-то можно предложить пообедать в группе раньше, а кому-то позже. К дневному сну следует возвратиться домой, чтобы не нарушать длительность и характер сна каждого из адаптирующихся детей. Позже, если самочувствие ребенка хорошее, можно пытаться предложить ему остаться в детском саду после обеда. Воспитатель обращается к малышу: «У нас вечером будет интересно, дети будут играть, будет праздник. Не уходи домой, а то ничего не увидишь. Побудь в постели, пока дети спят. Ты глаза не закрывай, так полежи, а я посижу рядом с тобой!»

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками. Длительность адаптации зависит также и от уровня развития ребенка. Если с ним систематически занимались дома и рос он человеком общительным и самостоятельным, то в группе он быстро установит контакт с воспитателем, сможет занять себя содержательной игрой, по мере сил обслужить, не чувствует себя брошенным и беспомощным. Ребенок с таким уровнем развития привыкает к детскому саду в течение 10-12 дней. Если у малыша слабо развита речь, уровень самостоятельности низок, он не сможет обходиться без взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании спать. В новых для него условиях ребенок не отходит от мамы, тут же начинает плакать, если не видит ее. Период адаптации такого ребенка может растянуться до месяца. Ребенок, который дома находится на попечении всех родных по очереди и не привык самостоятельно занимать себя ни на минуту, в условиях детского сада требует к себе постоянного внимания, проявления ласки со стороны взрослых. Он позволяет обнимать себя, гладить по голове, ласково разговаривать с ним. Фактически он переходит из рук в руки – от мамы к воспитателю и наоборот. Даже в таких условиях заботливого, предупредительного отношения со стороны взрослых он может заболеть, так как постоянно хандрит, насторожен, угнетен. Все свое внимание он направляет только на взрослых, следит за их настроением, малейшими нюансами отношения к себе. Адаптация такого ребенка может длиться три месяца, а то и дольше.

 Если родителям удалось сформировать у ребенка навыки самообслуживания, научить играть, общаться со сверстниками, если домашний режим дня малыша совпадает с детсадовским и наметился эмоциональный контакт ребенка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.