**Адаптацыя дзіцяці ў дзіцячым садзе**

 Што такое адаптацыя? Адаптацыя – гэта прывыканне арганізма да новай абстаноўкі. Для дзіцяці дзіцячы сад, несумненна, з'яўляецца новым, яшчэ невядомай прасторай, з новым асяроддзем і новымі адносінамі.

 Адаптацыя звычайна працякае складана з масай негатыўных зрухаў у дзіцячым арганізме. Гэтыя зрухі адбываюцца на ўсіх узроўнях, ва ўсіх сістэмах. Толькі вам звычайна бачная толькі надводная частка айсберга – паводзіны. А калі б вы ведалі, што дзеецца ў арганізме і душы дзіцяці, калі ён упершыню ідзе ў дзіцячы сад, то наўрад ці аддалі б яго калі-небудзь у гэты новы дзіцячы калектыў. У ім дзіця пастаянна знаходзіцца ў моцным нерўна-псіхічным напружанні. Ён на мяжы стрэсу ці ў поўнай меры адчувае стрэс.

 Давайце ўсё ж удакладнім, што правацыруе ў падобнай сітуацыі стрэс у дзіцяці.

 У велізарнай ступені – адрыў ад маці. Вядома ж, дзіця неразрыўна звязаны з мамай - гэта галоўнае, што ў яго было, дакладней, ёсць і будзе. І раптам яго любімая і самая выдатная на свеце мама кінула яго на волю лёсу сярод жудаснай новай абстаноўкі і незнаёмых яму раней дзяцей, якім няма да яго справы. І каб у гэтай новай абстаноўцы пратрымацца, яму неабходна тут паводзіць сябе не так, як дома. Але ён не ведае гэтай новай формы паводзінаў і ад таго пакутуе, баючыся зрабіць нешта не так. А страх падтрымлівае стрэс, і ўтворыцца загонны круг, які ўсё ж такі ў адрозненне ад усіх іншых колаў мае дакладнае пачатак - адрыў ад маці, раставанне з маці.

 Да таго ж ўспомніце яшчэ пра крызіс трох гадоў, які можа накласціся на перыяд адаптацыі дзіцяці. У гэты час дзіця ўпершыню адчула сябе як асоба і хоча, каб гэта бачылі іншыя. А мы, іншыя, гэта не заўсёды бачым ці не жадаем бачыць, нам прасцей, каб было ўсё, як раней. Таму дзіця ўвесь на мяжы, адстойваючы перад намі сваю асобу, і псіхіка яго становіцца ранімая да ўздзеяння розных абставінаў навакольнага асяроддзя.

**Ступень адаптацыі дзіцяці да ўмоў дзіцячага саду.**

 Па тым, як дзеці прыстасоўваюцца да сада, іх можна падзяліць на тры асноўныя групы.

 ***Цяжкая ступень адаптацыі*** – дзеці, якія рэагуюць на змену абстаноўкі нерўным зрывам, да гэтага яшчэ дадаюцца і прастудныя захворванні. Гэта найбольш неспрыяльны варыянт.

*Паводзіны дзіцяці:*

 Кантакт з дзіцем атрымоўваецца ўсталяваць толькі праз бацькоў (у горшым выпадку з дзіцем наогул не ўдаецца ўсталяваць кантакт). Дзіця пераходзіць ад адной цацкі да іншай, ні на чым, не затрымліваючыся, не можа разгарнуць гульнявых дзеянняў, выглядае устрывожаным, замкнёным. Заўвагу або пахвалу выхавальніка ўспрымаюць абыякава, альбо ён палохаецца і шукае падтрымку ў бацькоў. Вельмі часта бацькі знаходзяцца ў зліцці з дзіцем, сумняваюцца ў тым, што ён зможа асвоіцца ў дзіцячым садзе.

Запомніце, што дзіцяці з цяжкай адаптацыяй, акрамя бацькоў і выхавальнікаў, патрэбен яшчэ педыятр або вузкі спецыяліст!

 ***Сярэдняя ступень адаптацыі*** - у гэтую групу пападаюць дзеці без нервовых растройстваў - яны ў дзіцячым садзе "усяго толькі" пачынаюць часта хварэць. Яшчэ б, адбываецца "абмен" разнастайнымі інфекцыямі. Падобную "прышчэпку" могуць вытрымаць далёка не ўсе дзеці - у многіх пачынаюцца ВРЗ і іншыя непрыемнасці. Пры гэтым тыпе адаптацыі захворванне дзіцяці можа знізіць урач. Чым раней ён прызначыць карэкцыйныя мерапрыемствы дзіцяці, тым менш верагоднасць, што дзіця захварэе, а значыць, адаптацыя яго наблізіцца да спрыяльнай. І гэта, у сваю чаргу, дапаможа адаптавацца дзіцяці і ў далейшым, калі ён пераступіць парог школы.

*Паводзіны дзіцяці:*

 Дзіця ўступае ў кантакт, назіраючы за прывабнымі дзеяннямі выхавацеля, альбо праз уключэнне цялесных адчуванняў. Напружанасць першых хвілін паступова спадае, дзіця можа ўступаць у кантакт па сваёй ініцыятыве, можа разгарнуць гульнявыя дзеянні. На заўвагі і заахвочванні рэагуе адэкватна, можа парушаць устаноўленыя правілы і нормы паводзін (сацыяльнае эксперыментаванне).

 Пры гэтым тыпе адаптацыі дзіця ў сярэднім адаптуецца да новага арганізаванага калектыву больш за месяц і часам падчас адаптацыі захворвае. Прычым, як правіла, хвароба працякае без якіх-небудзь ускладненняў, што можа служыць галоўнай прыкметай адрознення названага тыпу адаптацыі ад неспрыяльнага варыянту.

 ***Лёгкая адаптацыя*** – нарэшце, амаль палова дзяцей складае самую шчаслівую групу - яны наведваюць сад без асаблівых страт, больш ці менш з жаданнем. Звычайна перыяд адаптацыі складае 3-4 тыдня. З такім дзіцем амаль няма клопатаў, і змены, якія бачныя ў яго паводзінах, звычайна кароткачасовыя і нязначныя, таму дзіця не хварэе.

*Паводзіны дзіцяці:*

 Дзіця спакойна ўваходзіць у групу, уважліва аглядаецца, перш чым спыніць сваю ўвагу на чым-небудзь. Ён глядзіць у вочы незнаёмаму даросламу, калі той да яго звяртаецца. Дзіця ўступае ў кантакт па сваёй ініцыятыве, можа папрасіць аб дапамозе. Ўмее заняць сябе сам, выкарыстоўвае ў гульні прадметы-заменнікі, напрыклад, понарошку корміць ляльку, настрой бадзёры або спакойны, пантаміміка выразная, эмоцыі лёгка распазнаюцца. Дзіця прытрымліваецца устаноўленых правілаў паводзін, адэкватна рэагуе на заўвагу і адабрэнне, карэктуючы пасля іх свае паводзіны. Ён умее гуляць побач з іншымі дзецьмі, добразычлівы да іх. Палярным тыпам для цяжкай адаптацыі, з'яўляецца тып лёгкай адаптацыі дзіцяці, калі дзіця ваша адаптуецца да новай абстаноўкі звычайна некалькі тыдняў, часцей за ўсё - паўмесяца.

 Як трэба весці сябе бацькам з дзіцём, калі ён пачаў ўпершыню наведваць дзіцячы сад?

 Поўная адаптацыя дзіцяці да дзіцячага сада магчыма не раней, чым праз 2-3 месяца. І на працягу ўсяго гэтага перыяду трэба клапаціцца аб тым, каб дзіця не занадта востра адчувала разрыў паміж сваім ранейшым і цяперашнім жыццём. Напрыклад, старайцеся, як мага часцей самі адводзіць яго ў дзіцячы сад або забіраць адтуль. Калі ён абедае ў садзе, варта больш уважліва паставіцца да вячэры, а ў выходны дзень можна скласці меню па жаданні дзіцяці. Выяўляйце як мага больш цікавасці да яго заняткаў у дзіцячым садзе, уважліва выслухоўвайце яго апавяданні, захоўвайце малюнкі і аплікацыі, якія ён прыносіць; дапытлівасць і імкненне да дзеяння ўзнікаюць і развіваюцца (як і ўменне гаварыць або хадзіць) пры добразычлівым і цярплівым ўдзеле дарослых, дзякуючы іх пастаянным заахвочванням.

 Калі вы хочаце даведацца больш аб тым, як ідуць справы вашага дзіцяці ў садзе, пагуляйце з ім хатнімі цацкамі ў дзіцячы сад. Хай адна з гэтых цацак будзе самім дзіцем. Паназірайце, што робіць гэтая цацка, што кажа, дапамажыце разам з дзіцем знайсці ёй сяброў і прапануеце рашэнне яго праблемы праз яе, арыентуючы гульню на станоўчы вынік.

 Не трэба пераацэньваць негатыўныя перажыванні дзіцяці. Заўважана, што нават тыя дзеці, якія з рыданнямі моляць маці не пакідаць іх у садзе, праз некалькі хвілін пасля яе сыходу супакойваюцца і ўключаюцца ў гульні з таварышамі. Калі ж дзіця адчувае, што сваімі пратэстамі яму ўдалося пасеяць у сэрцы маці сумневу ці нават адчуванне віны, то ён з падвоенай упартасцю прымецца ўздзейнічаць на яе ўсімі даступнымі сродкамі. Бацькам можна падзяліць абавязкі такім чынам, каб на першым часе дзіцяці ў сад адводзіў бацька: бацькі наогул больш цвяроза ставяцца да эмацыйных рэакцый дзяцей.

У першы час дзіця можа моцна стамляцца ў дзіцячым садзе: новыя ўражанні, новыя сябры, новая дзейнасць, вялікая колькасць народа. Калі дзіця прыходзіць дадому змучаным і нервовым, гэта яшчэ не значыць, што яго адаптацыя праходзіць цяжка. Проста неабходны час, каб дзіця прывыкла да новага рэжыму.

***Выхавацелі рэкамендуюць:***

\* Наладжваць дзіця на мажорны лад. Давесці да яго, што гэта вельмі выдатна, што ён дарос да саду і стаў такім вялікім.

\* Калі вы сыходзіце, раставайцеся з дзіцем лёгка і хутка. Вядома ж, вы турбуецеся аб тым, як будзе яму ў дзіцячым садзе, але доўгае развітанне з занепакоеным выразам твару, выклічуць ў дзіцяці трывогу, што з ім тут можа нешта здарыцца, і ён доўга не будзе вас адпускаць.

• Калі дзіця вельмі цяжка перажывае раставанне з маці, то пажадана, каб першыя некалькі тыдняў дзіцяці адводзіў бацька, бабуля ці дзядуля. Не пакідаць яго ў дашкольным калектыве на цэлы дзень, як мага раней забіраць дадому.

\* Стварыць спакойны, бесканфліктны клімат для яго ў сям'і.

\* Літаваць яго аслабленую нерўную сістэму.

\* Не павялічваць, а памяншаць нагрузку на нерўную сістэму. На час спыніць паходы ў цырк, у тэатр, у госці. Нашмат скараціць прагляд тэлевізійных перадач.

\* Не кутаць сваё дзіця, а апранаць яго так, як неабходна ў адпаведнасці з тэмпературай у групе.

\* Стварыць у нядзельныя дні дома для яго рэжым такі ж, як і ў дзіцячай установе.

\* Пры выяўленай змене ў звычайных паводзінах дзіцяці, як мага раней звярнуцца да дзіцячага ўрача або псіхолага.

\* Пры выяўленых неўратычных рэакцыях пакінуць дзіця на некалькі дзён дома і выконваць усе прадпісанні спецыяліста.

Падрыхтавала: выхавацель Касцюк Л.М.