***«Мы идем в детский сад!!***

***Или как облегчить адаптацию!»***

Консультация для воспитателей и родителей

Составила: воспитатель Попова А.А.

***Адаптация*** (от лат. - приспособлять) – привыкание к новой обстановке, в широком смысле - приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.
Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать процесс вхождения ребенка в новую для него среду и привыкание к ее условиям.
На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей.

***Также выделяют три уровня тяжести процесса адаптации:***

* **Легкая адаптация** — поведение приходит в норму в период от 10 до 15 дней; идёт нормированная прибавка веса, ребёнок, как положено, ведёт себя в группе, посещая детский сад, не подвергается заболеваниям; не скандалит, идя с мамой в детсад. Такие детишки заболевают редко, однако адаптация не проходит бесследно, возможны срывы;
* **Адаптация средней тяжести** — процесс адаптация проходит до двух месяцев, возможна кратковременная потеря веса, вероятен психический стресс. Ребёнок иногда плачет, но не долго. В большинстве случаев заболевания обходят стороной.
* **Тяжелая адаптация** продолжается до полугода; дети частенько болеют, пропадают умения и навыки; организм ослабевает как физически, так и психологически. В это время у детей может ухудшиться аппетит, нарушиться сон и мочеиспускание. У ребёнка резко меняется настроение, он становится капризным. Такой ребёнок не разговаривает в садике и не играет ни с кем. **Пускать самотёком данную ситуацию недопустимо, иначе ребёнок может подвергнуться нервным заболеваниям и расстройствам.** Если процесс адаптации затягивается на целый год, нужно обратиться к специалистам.

Не редко бывает, что радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью. Бесспорно, у посещения детского сада есть свои плюсы и минусы, но, в силу занятости родителей и невозможности посвящать все время ребенку, большинство семей все-таки склоняются к варианту «отдавать в садик». Возможно, маме необходимо выходить на работу, а сидеть с крохой некому. Или просто родители хотят, как можно раньше социализировать своего малыша, научить его общаться с другими взрослыми и детьми, помимо семьи. Как бы там ни было, причины могут быть разными, но по итогу кроху все равно приводят в детский сад. И тут начинается самое интересное. Ваш, такой послушный и хороший ранее, малыш вдруг начинает закатывать истерики, капризничать, отказывается самостоятельно засыпать. Или, наоборот, замыкается в себе, тихо плачет, перестает интересоваться ранее любимыми игрушками и сказками. Что же происходит с вашим ребенком? Пройдет ли все это, или все же надо забирать его из сада? Когда кроха привыкнет к садику? И, главное, как ему помочь?

В первые дни пребывания в саду гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (кроха явно боится идти в садик, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда малыш вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося оставить его), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще. В первые дни ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на новизну или на яркий стимул (необычная игрушка, «одушевленная» взрослым, веселая игра). Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании кроха может еще долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

Чем же может помочь мама? Что бы помочь ребенку легче адаптироваться, маме нужно набраться терпения и помочь малышу.

***В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.*** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

***В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде*.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

***Не отучайте ребенка от «дурных» привычек*** (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

***Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера*.** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

***Придумайте сказку или игру*.** Вы можете придумать свою сказку, как маленький слоник впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы обыграть с ребенком и игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

***Будьте терпимее к капризам***. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

***Дайте в сад игрушку*** *(лучше мягкую)*. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Длительность адаптации зависит от индивидуальных особенностей каждого малыша, от правильного подхода взрослых к привыканию детей. Если ребенок активен, коммуникабелен, любознателен, его адаптация проходит сравнительно легко и быстро.

***Адаптационный период считается законченным, если:***

* У ребенка стабильное положительное эмоциональное состояние в течение недели;
* Ребенок ест с аппетитом;
* Быстро засыпает, вовремя просыпается, спокойно спит;
* Эмоционально общается с окружающими, взаимодействует со сверстниками и взрослыми;
* Активно играет;
* Соблюдает режим дня;
* Есть динамика психомоторного развития;

Успех адаптационных мероприятий зависит от взаимных усилий родителей и сотрудников детского сада.