***Консультация для родителей***

***«Адаптация ребенка в детском саду»***

 Адаптация в переводе с греческого языка означает «приспособляю». Адаптация – это процесс приспособления организма на социальном, физическом и психическом уровне.

 Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т. д.

В детском саду большинство условий будут новыми и непривычными для ребенка (чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания). А вашему малышу придется приспосабливаться и привыкать. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к новой жизни в детском саду.

 В первые дни пребывания в саду практически у каждого ребёнка сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, того, что вы не придете за ним вечером, чтобы забрать домой). Находясь в нервном возбуждении, ребенок сосредотачивается на собственных переживаниях. Ему панически страшно и хочется убежать, когда незнакомая тетя пытается усадить его на незнакомый горшок или уложить в незнакомую кровать. На фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который прорывается наружу (ребёнок вырывается, не давая себя раздеть, или даже бьёт взрослого). В период адаптации малыш раним настолько, что поводом для агрессии служит всё. Нередко случается и наоборот, когда можно наблюдать депрессивные реакции и "заторможенность" детей, как будто эмоций нет вообще.

 В первые дни пребывания в детском саду ребенок испытывает мало положительных эмоций. Он очень расстроен расставанием с мамой и привычной средой. Если малыш и улыбается, то в основном это реакция на необычную игрушку, на веселую игру.

 Очень часто у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей, а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.

 Не расстраивайтесь, если ваш ребенок пока не взаимодействует с другими детьми, малыши 2-3 лет играют не вместе, а рядом друг с другом. У них еще не развита сюжетная игра, в которую включались бы несколько детей. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребёнка по имени. Спрашивайте дома своего малыша о других детях, посещающих детский сад (с кем ты сегодня играл? как зовут твоих друзей? и т. д). Поощряйте обращение вашего ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Учите малыша просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

 Во время адаптационного периода важно создать дома спокойную обстановку. Окружите ребенка любовью и заботой. Пораньше укладывайте малыша спать. 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!

 Возьмите с собой в сад его любимую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

 По дороге в детский сад обсудите с малышом, что его там сегодня ждет. Важно, чтобы разговоры о детском саде были окрашены положительными эмоциями.

 Чтобы ребенку было комфортно в группе, чтобы он не чувствовал себя беспомощным, приучайте его к самостоятельности. Учите малыша самостоятельно принимать пищу, частично раздеваться, занимать себя какое- то время игрушкой.

 Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы находитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с мамой! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установился режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, и у него не получается плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка. Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь. Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные эмоции, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Возможно, ваш малыш ещё долго будет плакать при расставании, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

 На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о вашем ребенке, рассказывайте больше. В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы.

 Чтобы избежать случаев травматизма, каждый день проверяйте содержимое карманов одежды ребенка на наличие опасных предметов. Запрещается приносить в детский сад острые, стеклянные предметы, а так же мелкие бусинки, пуговицы, жевательные резинки, таблетки.

 Обычно адаптация проходит за 3-4 недели, но случается, что растягивается на 3-4 месяца. При тяжелой адаптации срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

 С момента поступления ребенка в детский сад на него заводится лист адаптации, где указываются настроение, аппетит, сон, активность в игре, речи, взаимоотношения с детьми, взрослыми. Что помогает педагогам отследить степень тяжести адаптационного периода у детей пришедших в детский сад.

***Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ***

 1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

 2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.

 3. Неумение занять себя игрушкой.

4. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

***Признаки успешного завершения адаптации***

 Адаптация успешно завершена, если:

* У ребенка стабильное положительное настроение в течение недели, он в основном активно играет, взаимодействует со взрослыми и сверстниками, соблюдает режим дня, хорошо ест и спокойно спит.
* У ребенка отсутствуют заболевания.
* Ребенок прибавляет в весе.
* У ребенка появились новые навыки, умения, способности, ребенок развивается.

***Коллектив МБДОУ «Детский сад «Золотая рыбка»***

 ***желает Вам успешной адаптации!***