**Что нужно знать родителям о периоде адаптации?**

Дошкольный возраст – уникальный, самоценный и важнейший период становления человека и его здоровья. Первые годы жизни ребёнка - важный этап в его формировании. С приходом в детский сад у ребенка начинается новый этап в его жизни. Но дети часто тяжело привыкают к детскому саду. Часто адаптация сопровождается нервными и эмоциональными расстройствами. Задача педагога так организовать период адаптации, чтобы в меньшей степени травмировать ребенка. Приход ребенка в детский сад, незнакомые дети, взрослые, вся обстановка вокруг вызывает у ребенка сильнейший стресс. В этот период дети особенно чувствительны к разлуке с близкими, очень боятся новизны. Педагоги должны стремиться к тому, чтобы у ребёнка было чувство психологической защищенности, доверие к миру, эмоциональное благополучие. Чтобы на первоначальном этапе избежать осложнений в начале процесса адаптации и обеспечить оптимальное ее течение, взрослому необходимо помочь ребенку постепенно привыкнуть к условиям детского сада. Правильно организованная деятельность педагога с детьми может стать залогом эффективной адаптации детей к условиям детского сада. Наиболее эффективному процессу адаптации может помочь правильно организованная деятельность воспитателя с ребенком. Возникает некое сотрудничество, которое может помочь ребенку легче перенести разлуку с привычным окружением, снизить тревожность, повысить эмоциональное состояние.

Мы хотим рассказать мамам и папам, в чём заключается адаптация ребёнка к дошкольному учреждению, какие существуют степени привыкания, и как помочь малышу поскорее адаптироваться в детском коллективе.

Маленького ребёнка вырывают из привычного мира, где есть мама и папа, знакомые игрушки, тёплая кроватка. Мама отводит его в незнакомое место и оставляет с чужой тётей. В этом месте всё чужое, а главное – там много незнакомых детей, которые плачут, а некоторые могут даже и обидеть. В этом месте нужно слушать воспитательницу и делать всё, что она скажет.

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к детскому саду, должен пройти период адаптации.

Адаптация- способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них. Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

1. Происходит регресс навыков (ребёнок временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку и т.д.);
2. ухудшается сон и аппетит;
3. ребёнок может быть перевозбуждённым или наоборот- вялым;
4. часто капризничает, устраивает истерики по любому поводу.

У одних детей адаптационные проблемы начинаются сразу, у других – спустя 2-3 недели, у третьих видимые изменения отсутствуют. Пугаться изменений в поведении ребёнка не стоит. Таким образом организм ребёнка справляется с возникшим стрессом и приспосабливается к новым условиям.

**Существует 3 степени адаптации:** лёгкая, средняя и тяжёлая.

1.Ребёнок слёгкойстепенью адаптируется в среднем 2-4 недели. Ребёнок спокойно спит во время дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова. У него хороший аппетит, может присутствовать избирательность в блюдах. Эмоциональное состояние: ровное, спокойное. Ребёнок без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой. Идёт на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками.

2. Средняястепень адаптации длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов. **Р**ебёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый. Аппетит не очень хороший**,** может отказаться от некоторых блюд, ест мало. Он часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время. Утромс трудом расстаётся с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна. Не проявляет интереса к общению, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придёт мама.

3.Ребёнок с тяжёлой степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может и не привыкнуть вовсе. Тогда врачи рекомендуют отказаться от посещения дошкольного учреждения.

Такие дети не спят в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи. Ребёнок плохо ест или может отказаться от приёма пищи. Ребёнок подавлен или наоборот агрессивен. После ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке. На контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым.

Если показатели стабилизируются, это говорит о завершении адаптационного периода.

Чтобы малыш научился безболезненно отпускать вас и идти в группу, соблюдайте эти рекомендации:

* заранее подготовьте ребёнка к мысли о том, что в детский сад нужно ходить каждый день, пока родители на работе;
* по дороге настраивайте ребёнка, как хорошо ему будет там сегодня, в какие интересные игры он там будет играть, что вкусного приготовят тети-повара и т.д.;
* придумайте свой ритуал прощания с ребёнком: поцелуй в щёку, соприкосновение ладоней, коротенький стишок. Главное – всегда его соблюдайте при расставании с сыном или дочерью не только в детском саду, но и дома;
* разрешите малышу взять с собой любимую игрушку. Ему будет гораздо спокойнее, если рядом будет что-то родное и знакомое;
* следите за собственным эмоциональным состоянием, ваши тревоги и опасения обязательно передадутся и ребёнку;
* чётко сообщите малышу о времени своего прихода: после обеда, после сна, вечером, чтобы у него не было напрасных ожиданий.

Запомните, дорогие родители: залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка малыша, психологическая грамотность родителей, а также семейная атмосфера комфорта и эмоционального благополучия.