***Журнал для родителей***

***«Адаптация –***

***дело серьезное»***

***Адаптация ребенка к детскому саду***

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:

• привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;

• познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;

• обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок;

• расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми;

• необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации;

• в первый день лучше прийти в детский сад, взяв с собой любимую игрушку.

• планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день;

• в период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку;

• ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.

***Выполнение всех вышеуказанных рекомендаций не является обязательным. Но выполнение их поможет Вашему ребенку безболезненно пройти период адаптации.***

***Адаптация ребенка к детскому саду***

1. В первую очередь родители должны познакомиться с воспитателями.

2. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

3. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.

4. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.

5. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д.

6. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания.

7. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнёс туда «частичку» родного дома.

8. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются.

9. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо.

10. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

11. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

***Проблема адаптации ребёнка к условиям детского сада.***

Детский сада - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято считать процесс вхожденения ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям.

Проблема адаптации детей в дошкольном учреждении, занимает сейчас умы научных и практических работников. Адаптацию в условиях в условиях дошкольного учреждения, нужно рассматривать, как процесс, или приспособление функцией организма ребёнка к условиям существования в группе.

***Значение адаптации для здоровья ребёнка.***

Самый оптимальный возраст для адаптации в дошкольном учреждении - 6 месяцев, пока у ребёнка ещё не выработался стереотип на домашние условия,а самая критическая ситуация для адаптации это возраст от 6 месяцев до 1 года 6 месяцев.

Ребёнок, переходящий в новые условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние, у него появляется торможение, возникают ориентировочные реакции, напряжённое состояние, ребёнок попадет под целый комплекс воздействий. Возникает синдром адаптации. Именно в том, как организм ребёнка выдержит приспособление к окружающей среде, и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья и самочувствия в новых условиях.

***Как помочь ребёнку в период адаптации.***

Оформляя ребёнка в детский сад, родители часто переживают: как встретят ребёнка? Будет ли ему хорошо в детском саду!? Как его будут поить, кормить, укладывать спать? Волнение это вполне объяснимо: родители впервые оставляют ребёнка с незнакомыми людьми. До этого всё происходило на их глазах. Было внимание, любовь всех близких. А будут ли любить ребёнка в детском саду!?

Это волнение усугубляется, если ребёнок не хочет расставаться с привычками и близкими, отказывается идти порой в группу. Мамы проникаются ещё большим сочувствием к ребёнку, порой в ущерб интересам воспитателей, или стараясь не реагировать на слёзы ребёнка, молча ведут их в детский сад. Все ли дети ведут себя одинаково при поступлении в детский сад.

Одни дети приходят в группу уверенно, внимательно рассматривают окружающее, выбирают чем им заняться, и начинают играть. Другие, делают это с меньшей уверенностью, больше наблюдают за воспитателем и выполняют предложенные им действия. Третьи, проявляют по отношению к воспитателю негативизм, отклоняют все предложения, бояться не только расстаться, но и отойти от мамы, много и громко плачут. Чем же объясняется такое разное поведение детей!?

Причины могут быть разными: отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского учреждения.; наличие отрицательных привычек; неумение занять себя игрушкой; несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков и многое другое/

Однако, главной и основной причиной такого поведения является отсутствие у ребёнка опыта общения со взрослыми и со сверстниками. Особенно при вхождении в группу страдают те дети, опыт общения которых был сужен до минимума (мама-ребёнок, бабушка-ребёнок), ограничен рамками семьи (отец, мать, бабушка, дедушка). Знакомство с новыми людьми, установление с ними контакта, весьма затруднительно для таких детей. Чем более узок был круг общения до поступления в детское учреждение, тем труднее ребёнку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателями. Привязанность только к близким людям, умение общаться только с ними, неумение войти в контакт с незнакомыми людьми, определят характер поведения.

Когда у ребёнка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться, скрыться ото всех. Такой ребёнок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними людьми, льнёт к воспитателю, заглядывает ему в глаза, хочет убедиться в постоянной поддержке. Дети, у которых уже имеется положительный опыт общения со сверстниками и взрослыми, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро.

Чем шире у ребёнка практика общения, тем легче он входит в детский коллектив, и наоборот, чем меньше опыт ребёнка, тем ему труднее.

Общение ребёнка связано с игрой, учёбой, трудом, оно воспринимается, как само собой разумеющийся процесс. Поэтому взрослые учат ребёнка играть, учиться, трудиться и довольно редко учат умению общаться.

Научить ребёнка вступать в общение со взрослыми и детьми - важная задача при подготовке его к поступлению в детское учреждение.

Особое значение в период адаптации и привыкания ребёнка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и так далее.

Очень трудно даётся детям перенос сформированных навыков в новую обстановку. В связи с этим при поступлении в детское учреждение наблюдается временная их утрата. Поэтому необходимо не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать выполнение бытовых правил в разных ситуациях, пояснять их значение. Дети, у которых в соответствии с возрастом сформированы и навыки общения, и культурно-гигиенические навыки, быстро и безболезненно привыкают к условиям ДОУ, успешно развиваются умственно и нравственно, растут крепкими и здоровыми.

***Советы родителям***

***по адаптации ребенка к детскому саду***

Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребёнка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять форму поведения.

Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в ДОУ и введите их в распорядок дня дома.

 Избегайте обсуждения при ребёнке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.

 Планируйте своё время так, что бы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день.

 Как можно раньше познакомьте ребёнка с детьми и педагогами группы, в которую он в скором времени придёт.

Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Подчёркивайте, что ваш ребёнок, как и прежде дорог вам и любим.***Советы родителям***

1. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

2.Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне его поступления в ДОУ.

3. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка.

4.Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.

5.Не отучайте ребёнка от вредных привычек в адаптационный период.

6. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

7. На время прекратите посещение ребёнком многолюдных мест, сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.

8. Одевайте ребёнка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.

9. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

10. Будьте терпимее к его капризам.

11. Прислушивайтесь к советам и рекомендациям воспитателей группы.

12. Не наказывайте, « не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.

13. Когда ребёнок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слёз при расставании всерьёз – это может быть вызвано плохим настроением.

14. Разработайте несложную систему прощальных знаков (например, воздушный поцелуй, прощание двух мизинчиков, рукопожатие) и ежедневно повторяйте её. Уходите не задерживаясь, не оборачиваясь, - так малышу будет легче отпускать вас. Если вы не будете бояться разлуки с ребёнком, то и он легче будет её переносить. Во время прощания демонстрируйте хорошее настроение, чувствуйте себя уверенно, общайтесь с ребёнком только доброжелательным тоном и обязательно уточните, когда заберёте его домой. При этом не задерживайтесь, приходите вовремя.

15. После детского сада погуляйте с ребёнком на детской площадке, в парке, похвалите его за проведённый день: «Молодец! Ты хорошо ведёшь себя, я горжусь тобой», продемонстрируйте свою любовь и заботу.

**Успехов Вам!**

***Консультация для родителей:***

***Тема «Адаптационный период у детей дошкольного возраста»***

Родители, отдавая ребенка в дошкольное учреждение, беспокоятся за его судьбу. И это обосновано. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, агрессивными, тревожными. Это связано с тем, что не удовлетворяется одна из базовых потребностей - потребность в безопасности и защищенности. Ребенок впервые остается без близких людей в незнакомой обстановке. В семье он в центре внимания, а в детском саду один из многих, такой же, как и другие. Это ломает сложившиеся у него стереотипы, требует психологической перестройки, изменения поведения, выработки новых умений. Уже с первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение, в основе которого лежит динамический стереотип, т.е. система определенных ответных реакций организма на последовательно действующие на него раздражители. К двум-трем годам стереотип поведения ребенка становится довольно устойчивым. При поступлении в детский сад привычные условия жизни в семье (режим, характер питания, микроклимат помещения, приемы воспитания, характер общения) меняются. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу.

Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в ДОУ. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка.Ко всему этому ребенку надо приспособиться и это происходит не всегда легко и быстро.

***Основные особенности нормально текущего периода адаптации***

**Нарушение настроения** Слезливость, капризность, подавленное состояние. У некоторых детей - возбудимость, гневливость, агрессивность.

**Нарушение сна** Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22–23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

**Нарушение аппетита** Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца).

**Понижение иммунитета** Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

***Основные особенности***

***нормально текущего периода адаптации***

***Нарушение настроения***

Слезливость, капризность, подавленное состояние. У некоторых детей - возбудимость, гневливость, агрессивность.

***Нарушение сна***

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22–23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

***Нарушение аппетита***

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца).

***Понижение иммунитета***

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

**Рекомендации психолога**

**по адаптации ребенка к детскому саду**

Необходимо заранее познакомиться с условиями ДОУ и приблизить к ним условия воспитания в семье (режим дня, характер питания).

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: “Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще Вы будите его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда.

 В детском саду малышей обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее “обещано”, - он чувствует себя увереннее.

Формируем позитивный настрой. Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

Рассказываем о том, что ждет ребенка в детском саду. Честно говорим о возможных трудностях. Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: “Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: “Я хочу пить”, и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю”. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди.

Вы можете сказать малышу: “Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать”.

Первое время лучше не оставлять ребенка в детском саду на полный день.

Важно научить ребенка общаться со сверстниками (поделиться игрушкой, поблагодарить). Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.

Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.

Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить Вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик. Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет: разденьте его, передайте в руки воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры, чтобы успокоить и отвлечь вашего ребенка.

Дети, которые плачут при расставании с мамой, не редкость. Прежде чем решать, что делать в таких ситуациях, необходимо узнать у воспитателей, что бывает после ухода родителя. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания, придумать новые ритуалы. Договоритесь, что ребенок будет махать маме рукой из определенного окна (к нему ведь еще надо добежать, пока мама выходит на улицу, а это отвлекает от горестных мыслей). Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в отсутствие мамы, следят за временем в ожидании возвращения. Если мамы нет рядом, у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми – все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. В этом случае именно мама должна изменить свое внутреннее состояние. Полезно заранее, приучать ребенка к расставанию, провоцируя такие ситуации, когда малыш сам захочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а вам нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, просите что-нибудь сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам. Ну и, конечно, не забудьте похвалить ребенка, когда ваши расставания на пороге детсада начнут проходить спокойно. Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать вас вечерним плачем. Не пугайтесь: это не означает, что ему там плохо, просто надо же как-то передать мамочке свои переживания и получить порцию нежности. Старайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.

Планируйте свою жизнь с учетом интересов малыша.

Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность “подстроиться” под особенности адаптации малыша.

Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как и прежде Вам дорог и любим. В период адаптации усиленно эмоционально поддерживайте его. Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим. Чаще обнимайте его и целуйте.

Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, за его непослушание.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом!

Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните перекусы между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если у вас ребенок, который хорошо кушает, но его что-то не устраивает в еде, ее объемах или в сочетании блюд. А, возможно, ребенок ел дома под бабушкины сказки и ему просто не хватает привычных стимулов. Помогите воспитателям в этом разобраться и вместе поищите выход из ситуации. В любом случае стоит запретить кормить ребенка силой или запугивать. Попросите воспитателя без каких-либо комментариев убирать со стола тарелку, когда закончилось время обеда. Если взрослые не будут акцентировать внимание на еде, а позволят малышу самому решать, голоден он или нет, аппетит, возможно, вернется сам собой.

Сами готовимся к тому, что нужно будет расставаться с ребенком.

Существуют разные мнения о том, стоит ли находиться маме рядом с малышом в начальный период адаптации к детскому саду. Казалось бы, что тут плохого, если мама посещает садик вместе с ребенком? Все довольны, малыш не плачет, мама спокойна. Но тем самым неизбежное расставание только затягивается. Да и другие дети, глядя на чужую маму, не могут понять - а где же в таком случае моя? Значимый взрослый, оставаясь в группе, наблюдать за своим ребенком порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке. Поэтому будет лучше для всех, если с первого же дня ребенок попытается остаться в группе один, без опеки мамы. А опытные воспитатели возьмут заботу о малыше в свои руки. Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне похода ребенка в детский сад или в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения. Поступление в сад — это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже "рвется" сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком — с вами! 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, что не может плакать. Плач — это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за "нытье". Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА**

**К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ»**

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.

Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.

Будьте терпеливы.

Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.

Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения с взрослыми.

Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.

Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).

Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов.

Давайте простые, понятные объяснения.

Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?» На вопрос: «Почему ты это делаешь?» он ответит, когда подрастет.

Каждый день читайте малышу.

Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.

Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте…Поощряйте любопытство. Не скупитесь на похвалу.

*Радуйтесь вашему малышу!*к **ДОУ**

**Советы родителям на период адаптации детей к ДОУ**



|  |  |
| --- | --- |
| * В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
* Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада
* В выходные дни не меняйте резко режим дня ребенка.
* Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.
* Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
* На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизора, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.
* Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
* Будьте терпимее к его капризам.
* Выполняйте советы и рекомендации воспитателя.
* Не наказывайте, « не пугайте» детским садом, забирайте домой вовремя.
* Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.
 |  |

***Психологическое сопровождение процесса адаптации детей раннего возраста к ДОУ***

***Адаптационный период–*** серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Семья ребенка также требует какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

***Рекомендации родителям, на период когда ребенок начал
впервые посещать детский сад***

* Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
* Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
* Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;
* По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
* Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
* Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет;
* Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;
* Стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
* Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
* Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
* Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
* Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день;
* Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
* Настраивать ребенка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;
* Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;
* Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
* Щадить его ослабленную нервную систему;
* Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему. На время прекратить походы в театр, в цирк, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
* Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
* Создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
* Не наказывать ребенка за детские капризы;
* Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.
**Как не надо:**
- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.


**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

* Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
* Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;

* Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
* Принесите в группу свою фотографию;
* Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
* Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
* После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
* Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
* Будьте терпеливы.

**Типичные ошибки родителей**

**во время адаптации ребенка к ДОУ**

* Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
* Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям.
* Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка к детскому саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.
* Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.
* Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

*Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.*

*Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.*

**Рекомендации родителям по подготовке ребенка к детскому саду**

* Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был более похож на питание в саду. Выясните, в какое время вам лучше всего придти в первый день и какой режим посещения будет в первые дни. В нашем детском саду в первый день вам предложат привести ребенка к 8.00. В последующие дни время пребывания ребенка в группе будет увеличиваться в индивидуальном порядке, предложенном воспитателем.
* Сделайте все приготовления заранее. Накануне вечером сложите необходимые вещи, решите, что ваш ребенок наденет и какие вещи он возьмет в качестве запасных.
* Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает и когда надо выйти из дома.
* Заранее подготовьте детский гардероб, посоветуйтесь с воспитательницей. Не очень удобны брючки на бретельках и боди – ребенок не сможет самостоятельно раздеться, чтобы сесть на горшок. Слишком дорогая одежда, требующая особого ухода, может быстро прийти в негодность от столкновения с песком, пластилином, красками и супом. Обувь лучше всего покупать с застежкой на «липучках», тогда ребенок быстро научится сам снимать и надевать ее.
* Убедитесь, что в распоряжении воспитательницы есть список всех ваших телефонов (домашний, рабочий, мобильный, телефон мужа, бабушки и т.д.) на случай, если вы срочно понадобитесь.
* Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность и убедитесь, что эта информация правильно и четко записана.
* Часто ребенок из всех воспитательниц выбирает одну и в ней видит временную замену маме. Постарайтесь выяснить, кому именно он оказывает предпочтение, и общайтесь с ней как можно больше – тогда вам удастся услышать массу милых подробностей о своей крохе.
* Мамино сердце разрывается при звуках отчаянного плача ребенка. Особенно когда этот плач сопровождает ее каждое утро в течение нескольких недель и весь день звучит в памяти. Через это надо пройти, если вам действительно нужен садик, а иначе не стоит начинать! Уходя – уходите. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.
* Первые дни или даже недели могут быть тяжелыми - ребенок может отказываться от «детсадовской» еды, плохо спать днем, сильно уставать, много плакать, выглядеть вялым и подавленным… Естественные чувства любой матери – жалость, сострадание и, возможно, даже чувство вины за причиненные страдания. Как справиться с этим состоянием?

Во-первых, будьте уверены и последовательны в своем решении. Будьте оптимистичны сами и заражайте этим оптимизмом окружающих. Не показывайте ребенку своей тревоги. Поделитесь переживаниями с мужем, своими или его родителями, подругами и коллегами по работе. Вы услышите много утешительных историй про то, как дети привыкали к детскому садику и потом не хотели оттуда уходить. Вы с удивлением обнаружите, что по прошествии нескольких лет родители вообще с трудом вспоминают о трудностях первых дней посещения детского сада.

* Если вы сами посещали садик, попытайтесь вспомнить свое детство - многие взрослые помнят только последние пару лет перед школой и их воспоминания включают только игры и утренники. Боль расставания с родителями в памяти не сохраняется. Если вы помните какие-то отрицательные моменты, подумайте, как вы можете помочь своему ребенку, чего вы ожидали от своих родителей, когда были ребенком.
* Не переносите на малыша свой детский негативный опыт. Если вам было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестки, не справедливы - это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и , наверняка, вы нашли лучший садик из всех вариантов.
* Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!
* Пройдет не много времени и возможно, вам покажется, что поведение малыша поменялось. Он стал более капризным. По вечерам вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швыряние предметов и т.д. Некоторые родители могут прийти в настоящий ужас при виде такой резкой перемены и обвинить в ней садик. Причин же может быть несколько.

Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для малыша, его нервы напряжены и им требуется разрядка. Кроме того, в окружении посторонних кроха часто старается сдерживать негативные эмоции, так что выплескиваются они только вечером на головы родителям.

 Еще одной причиной «плохого» поведения малыша может быть… его возраст. Все наслышаны о знаменитом кризисе. Садик может ускорить взросление ребенка, и этот самый кризис свалится вам на голову без предупреждения вместе с проблемами адаптации крохи в коллективе.

 Единственный совет, который можно дать родителям в этот период – терпение и еще раз терпение. Помните, что маленькому человеку очень тяжело, пытайтесь помочь ему справится с эмоциями, не провоцируйте его лишний раз, старайтесь сохранять в доме спокойную обстановку.

 Главное – помнить, что это все тот же малыш. Проводите с ним все время, побольше обнимайте его, лежите и сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенкуВы быстро заметите и положительное влияние садика на развитие ребенка. Он станет более самостоятельным, научится есть, одеваться и обуваться самостоятельно, сам скатываться с горки и забираться на стульчик. Он принесет из садика новые слова, новые выражения лица и жесты. Не грустите, когда-то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнездышка.

***В добрый путь, малыш!***

**МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ АДАПТАЦИОННОГО СИНДРОМА**

         Из привычного мира семьи дети попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыши с первых дней плачут, тяжело переживают разлуку с мамой. Возможно, что через 3-4 дня после начала посещения детского сада они могут заболеть. В данном случае подождите винить воспитателей и детский сад. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных педагогов и психологов убедительно доказали, что привыкание ребенка к к новым для него условиям детского учреждения, так называемый период адаптации, в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить малыша к этому ответственному периоду в его жизни.

        В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют два чувства: любопытство и страх. Первое время в саду-самое тяжелое.

         Ребенку надо одновременно привыкать и к разлуке с главными для него людьми, и к жизни в постоянном окружении сверстников, и к новым правилам: «Что мне делать, если я захочу на горшок? Что скажут тети-воспитатели, когда узнают, что я не ем кашу?»

        Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что ребенок забывает о еде и сне. Малыш настолько взбудоражен, что, возвращаясь домой, не в состоянии успокоиться.

Не отпускает от себя мать, плохо ест. Во время сна вздрагивает. Плачет, часто просыпается, у него может подняться температура, появится сыпь или даже первые признаки расстройства желудка.

         Страдает малыш, а вместе с ним страдают и все домашние, нелегко видеть переживания крохотного человека. Как снять эту стихийно складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребенку? Для этого потребуются усилия всех взрослых.

        Не каждый ребенок проходит длительный период привыкания. Есть трехгодовалые дети, которым начало детсадовской жизни дается легко. Надо помнить, что плач в начальный период не всегда является выражением страха перед разлукой. Часто это скорее признак «порогового страха», некоторой неуверенности перед новой группой. В таком случае ребенок обычно быстро успокаивается, и родитель, заглянувчерез пять минут в окно детского сада, видят, как их малыш мирно играет в уголке с игрушками.

       Ребенок в период адаптации-живая модель стрессового состояния. Стресс-это реакция на борьбус трудностями, норма перехода от одних условий к другим.

**Особенности периода адаптации:**

      1-ая особенность: происходит ломка старых стереотипов и формирование новых в конце адаптации.

     2-ая особенность: стрессовое напряжение в период адаптации связано с изменениемгормональной системы организма. На кору головного мозга действуют отрицательные эмоции, и организм на это реагирует системой защиты-изменениями в гормональной системе: гипоталамус, гипофиз, надпочечники выбрасывают в кровяное русло «гормон борьбы» норадреналин, в результате чего сосуды сужаются, сердце работает неровно, ребенок напряжен. В этот период разные дети в зависимости от биологического темперамента ведут себя по – разному: кто бурно плачет, становится агрессивным, а кто сжимается и сильно страдает. И по этому состоянию людей разделяют на «хищников» и «кроликов». Стресс, безусловно, вреден, но он и необходим, по мнению психологов, так как жизнь часто бросает детей и взрослых в разные условия, и если бы организм был не приспособлен к перенесению стресса, люди бы сразу умирали. Наша задача в детском учреждении-облегчить стрессовую ситуацию, научится правильно воздействовать на «хищников» и «кроликов», искать способы облегчения адаптации.

     3-я особенность: в период адаптации иммунная система организма, его защитные силы ослабевают. И чаще всего, пребывая в детском учреждении, на пятые-седьмые сутки ребенок заболевает.

***Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов:***

      1-ый этап-подготовительный.

       Его следует начинать за1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа-сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

      В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделять рациону питания малыша, приучать есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбные суфле и т.д. Тогда в детском саду ребенок не будет отказываться от знакомой пищи и не останется голодным.

         Отличные от общепринятых привычек при засыпании (укачивание в коляске, засыпание на руках и т.д.) отвлекают воспитателя, при этом страдают и дети. Ломка устойчивых стереотипов при кормлении и укладывании спать в дошкольном учреждении приводит к негативным реакциям адаптирующихся детей. Поэтому всю коррекцию необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

         Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться, одеваться, в детском саду не будет чувствовать себябеспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии.

         Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и малыш подготовлен к приходу в детский сад, наступает следующий этап-в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребенком в детском саду.

       2-ой этап-основной.

    Главная задача данного этапа-*создание положительного образа воспитателя.*

Родители должны понимать важность этого этапа и стараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Следует подробно и откровенно рассказать воспитателю об особенностях своего ребенка: что он любит есть, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома. Имея полную информацию о ребенке, воспитатель быстрее поймет его и установит контакт, да и ребенку будет легче. Опора на знакомое в незнакомой обстановке помогает ребенку обрести спокойствие, не отчаиваться в незнакомыхдля него условиях. Первые визиты в детский сад длятся не более часа. Мама помогает ребенку освоиться, поддерживает его интерес к окружающему.

На фоне положительного эмоционального общения легко складываетсяи деловое сотрудничество взрослого и малыша. Так малыш начинает верить взрослому, испытывая при этом чувство физической и психологической защиты.

     3-ий этап-заключительный.

      Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день .Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, аппетит, в последнюю очередь-сон.

***КЛИНИКА АДАПТАЦИИ***

*Как же ребенок проявляет себя в период адаптации?*

1. Изменяются первичные формы поведения: аппетит, сон, эмоциональное состояние.
2. Нарушается ориентировочная реакция, игровая, двигательная активность

Ребенок в это время может отказаться даже от пищи, а компенсировать чувство голода дома, чем очень недовольны мамы, а мы не можем и не знаем, как объяснить родителям, что такое поведениеестественно. Аппетитзначительно снижается в основном в течении первых пяти дней. Нарушается и сон ребенка-он не спит не только в учреждении, но и дома в результате возбуждения нервной системы. Меняетсяэмоциональное состояние детей. У каждого ребенка рано или поздно проявляютсяотрицательные эмоции. Данный период следует тщательно контролировать. В первый день у ребенка ярко проявляютсяориентировочные реакции (что это? Кто это?).И после трех дней пребывания в детском саду, когда малыш все узнает, он как бы застывает. У такого ребенка адаптация протекает всегда тяжело. В это время он боится пространства, предпочитает сидеть где-то в уголке.

Начинается потеря воды в организме-ребенок начинается чаще мочиться, расстраивается стул. Малыш испытывает повышенное чувство жажды, но пить не просит, на лице его заметно страдание. Кожа становится суховатой, у ртаи носа появляется синюшность в виде треугольника, ноги холодные, он постоянно мерзнет. Это клиника адаптации.

Персонал группы должен знать такие проявленияи подумать, как помочь ребенку. У ребенка может повыситься температура из-за нарушения терморегуляции, нарушаются показатели развития: падает вес, замедляется рост. Запаздывает нервно-психическое развитие, особенно речь (говорит только дома) Происходят спазмы сосудов. Клиника адаптации имеет место у каждого ребенка, но она может быть разной по степени тяжести.

***МЕРЫ,ОБЛЕГЧАЮЩИЕАДАПТАЦИЮ***

Необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детское учреждение.

       Для родителей

1. Когда вы приходите в детский сад, попросите познакомить вас с группой,куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.
2. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в т.ч. и вредные привычки (сосание пальца, засыпание с соской, засыпание на руках), так как это осложнит приспособление к новым условиям.

 Если к моменту поступления малыша в детский сад вам не удалось отучить его от       вредных привычек, предупредите об этом воспитателя.

3. Для детского сада потребуются определенные вещи. Пусть ребенок пойдет их покупать вместе с вами.Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными,

4. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы ребенка.

5. Хорошо, если в первые дни посещения ребенком детского садамама сможет оставаться с ним в группе. Можно привести ребенка в детский сад утром, на прогулку или перед обедом.

6.Рекомендуется укороченный день.

7.Ваше вежливое и приветливое обращение к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

**ФАКТОРЫ,ВЛИЯЮЩИЕ НА АДАПТАЦИЮ**

   В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:

Ø Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Совершенно ясно, что здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит всякие трудности, в том числе и трудности социальной адаптации. Поэтому, чтобы уберечь ребенка от заболеваний, предотвратить психическое напряжение, родители должны всячески стараться обеспечить малышу условия для развития и заботиться о его здоровье.

Ø Возраст малыша. Труднее всего переносят разлуку с близкими взрослыми и изменение условий жизни дети до полутора лет. В более старшем возрасте ( после полутора лет) эта временная разлука с матерью постепенно теряет свое стрессовое влияние.

Ø Биологические и социальные факторы. К биологическим факторам относятсятоксикозы и заболевания матери в период новорожденности и первых трех месяцев жизни. Частые заболевания ребенка до поступления в дошкольное учреждение также оказывают влияние на степень тяжести адаптации.

Ø Неблагоприятные влияния социального плана имеют существенное значение. Они выражаются в том, что родители не обеспечивают организацию ребенку правильного режима, соответствующего возрасту, достаточное количество дневного сна, не следят за правильной организацией бодрствования и др. Это приводит к тому, что ребенок переутомляется, задерживается его нервно-психическое развитие, формирование тех навыков и личностных качеств, которые соответствуют возрасту.

Ø Уровень тренированности адаптационных возможностей. В социальном плане такая возможность не формируется сама по себе. Это качество требует определенной тренировки, которая должна усложняться с возрастом, но не должна превышать возрастных возможностей. Формирование этого важного качества должно идти параллельнос общей социализацией ребенка, с развитием его психики.

*Все эти факторы нужно знать, чтобы облегчить адаптацию ребенка в детском учреждении.*

***ИСХОД АДАПТАЦИИ***

Адаптационный период считается законченным, если:

1. Ребенок с аппетитом ест;
2. быстрозасыпает, вовремя просыпается;
3. играет.

Длительность адаптации зависит от уровня развития ребенка:

1. Если с ребенком систематически занимаются дома, то ребенок растет общительным и самостоятельным и период адаптации заканчивается за 10-12 дней;
2. если у ребенка слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, он не может обходиться без помощи взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании на сон, то период адаптации будет проходить сложнее и может растянуться на месяц и более.

***РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ***

1        Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.

2        Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в распорядок дня дома.

3        Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.

4         Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день.

5        Как можно раньше познакомьте ребенка с детьми и педагогами группы, в которую он в скором времени придет.

6        Приучайте ребенка всем навыкам самообслуживания.

7        Подчеркивайте, что ваш ребенок, как прежде, дорог вам и любим.

***Информация для родителей, дети, которых собираются в детский сад.***

1.    Прежде всего, вы сами должны быть психологически готовы к расставанию. Успокойтесь и не нервничайте-любое ваше внутреннее состояние сразу передается ребенку. Вваших силах сделать так, чтобы малыш преодолел адаптационный период без особых нервных затрат.

2.    Наложите вето на домашнее обсуждение будущих детсадовских проблем в присутствии ребенка.

3.    Не пугайте ребенка. Фразы типа «Не балуйся, а то отправлю в садик!» могут поселитьв его душе страх, который потом будет трудно побороть. Лучше заранее сводите малыша в детский сад на увлекательную экскурсию.

4.    Не идеализируйте детский сад, иначе он просто оправдает надежд вашего малыша. Лучше всего быть в этой ситуации честным.

5.    Узнайте режим дня и начинайте придерживаться его дома. Не забудьте напоминать при этом: «А сейчас детки в саду ложатся спать (идут гулять, садятся обедать)».

6.    Не обещайте ребенку вознагражденияза посещение детского сада. Дайте ему сразу понять: впереди обычная жизнь, в ней будут друзья, интересные игры, прогулки, и надо в эту жизнь включаться сразу, а не сидеть до вечера у окна в ожидании прихода родителей.

7.    Постарайтесь настроить малыша на дружелюбноеобщение с незнакомыми детьми, но обязательно предупредите в мягкой форме, что все они разные: есть капризные, драчливые, непослушные, однако боятся их или подражать им не надо.

8.    Когда настанет час икс, не делайте из этого выдающегося события. Продумайте все до мелочей, чтобы обойтись без спешки и нервозности. Заранее подготовьте запасную одежду. Все вещи должны быть максимально просты и удобны. Дайте с собой любимую игрушку-с ней ребенок почувствует себя спокойнее.

9.    Сначала оставляйте ребенка в саду на 1-2 часа, обязательно забирая его до обеда. Постепенно увеличивайте это время.

10.         А что делать, когда малыш постоянно плачет и в прямом смысле хватается за вашу юбку? Психологи рекомендуют не затягивать расставание и не «дразнить» ребенка своим присутствием. Как правило, уже через несколько минут после вашего ухода малыш спокойно включается в игру-детская психика гибкая и легко приспосабливается к новому.

11.         Разработайте свой собственный ритуал прощания.

12.         Теперь вы проводите с малышом меньше времени, чем раньше, но важно другое-нежность и тепло ваших взаимоотношений, любовь друг к другу, которую ребенок должен чувствовать всегда.

***УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ***

1.   Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе

2.   Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступленияребенка в детский сад.

3.   Правильная организация в адаптационный период игровой деятельности, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок – взрослый» и «ребенок-ребенок» и обязательно включающей игры и упражнения.

