**Консультация для родителей «Как помочь ребенку в период адаптации»**

Ваши детки только начинают ходить в детский сад, и именно поэтому сегодня хотелось бы уделить особое внимание вопросу **адаптации**.

Конечно же Вам, как **родителям**, хочется, чтобы **ребенок** как можно спокойнее пережил изменения в своей жизни, чтобы установились доброжелательные отношения с воспитателями и другими детьми. Чтобы **ребенок** с удовольствием и радостью шел каждое утро в садик. Давайте же с Вами сегодня обсудим те типичные ошибки, которые совершают **родители** для того чтобы постараться их избежать.

Для начала определимся, что же все-таки такое **адаптация**. **Адаптация** - это приспособление организма к новой обстановке. И конечно же для **ребенка** детский садик является новым еще неизвестным пространством, с новыми людьми и новыми отношениями. **Адаптация** - это активный процесс, который приводит или к позитивным, или к негативным результатам. Позитивный результат - это полезные изменения организма и психики; негативный - стресс. **Адаптивные возможности ребенка** раннего возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую среду и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

**Ошибка №1.** Когда мама приводит **ребенка** в детский сад впервые, он зачастую расслаблен и ему интересно все что он видит. У **ребенка** на данном этапе еще не было опыта расставания с мамой и пребывания в детском саду без мамы. Именно поэтому дети часто первый день остаются в садике с удовольствием, а на второй и третий день уже не охотно идут в группу. Как мы знаем, внимание маленького **ребенка** легко привлечь чем-то новым и интересным. Поэтому малыш смело заходит в группу и увлекается новыми игрушками и детьми. **Ребенок** совсем не готов к тому, что мама может уйти, по его мнению, мама ждет его в коридоре. И вот здесь происходит следующее. Мама очень рада, что **ребенок увлекся игрой**, и чтобы его не вспугнуть уходит, не попрощавшись с **ребенком** и не сообщив ему об этом. Теперь представьте себе, что чувствует маленький **ребенок**, мама которого вдруг исчезла непонятно куда, не попрощавшись, и неизвестно, когда она придет и придет ли вообще. Даже если вы много раз рассказывали **ребенку**, что в садике он станется один, никогда не уходите незаметно.

У **ребенка возникает ощущение**, что теперь мама может в любой момент внезапно исчезнуть, не предупредив и не попрощавшись с ним, то есть он может маму попросту потерять. И он буквально *«прилепляется»* к ней и психологически и физически на долгие месяцы, боясь разлучиться с ней.

**Ошибка №2.** Некоторые **родители считают**, что **ребенка** можно сразу оставить на полдня или целый день, чтобы он быстрее **адаптировался к детскому саду**, новой обстановке, новым людям. Это не так. Посещение садика нужно начинать постепенно. Сначала приходить в группу на 1,5-2 часа во время прогулки или свободного времени для игр. Постепенно **ребенок привыкает и к детям**, и к воспитателю, и к окружающей обстановке. Затем его можно оставить с утра и до обеда, затем с обедом, затем забрать уже после прогулки. Через некоторое время оставить на обед и забрать, затем – оставить на дневной сон и забрать. Затем уже оставлять на целый день. Нет четких рекомендаций, сколько времени должна длится каждая стадия. Нужно смотреть по самочувствию **ребенка** и руководствоваться своей материнской интуицией.

**Ошибка №3**. Большинство **родителей не осознают того**, насколько режим дня **ребенка** важен для его развития и соответствует ли он режиму дня, который установлен в детском саду. **Ребенку**, который не привык ложиться спать рано, очень непросто будет просыпаться в 7 утра. **Ребенок**, который не выспался как правило чувствует себя вяло, капризничает, сам не понимает, чего хочет, становится плаксивым. Первое впечатление и первые дни, проведенные в детском саду, остаются в памяти и в последующем создают отношение к этому месту. Чтобы первый опыт пребывания **ребенка** в детском саду создал позитивные впечатления, постарайтесь как можно раньше перевести вашего малыша на режим, соответствующий детскому саду. Тогда он сможет просыпаться легко и идти в группу в хорошем настроении!

**Ошибка №4**. Эта ошибка отчасти перекликается с предыдущей. Так как **родителям** хочется дать малышу выспаться и им жалко будить его заранее, то подъем происходит практически *«впритык»* ко времени, когда уже нужно выходить в садик. Как правило в следствии этого, сборы получаются поспешные, нервные у мамы практически не остается времени на внимание и нежность, которые так необходимы малышу, особенно когда он еще нежится в постельке. В такие моменты дети слышат: *«Давай скорее»*, *«Давай быстрее»*, *«Опаздываем в садик»*, *«Потом поговорим»* и т. д. В итоге таких сборов все утро получается сумбурным и конфликтным. Настроение испорчено у всех, и **ребенок** отправляется в садик в расстроенных чувствах, как и мама, у которой уже нет моральных сил говорить какие-то добрые напутственные слова.

Для того чтобы этого избежать просыпайтесь сами и будите малыша заранее, чтобы у вас было достаточно времени на сборы, чтобы вы могли уделить внимание малышу, сделать массаж, погладить ножки и головку, спеть песенку, пощекотать, поцеловать и другие нежные слова, и действия. Все это так важно для хорошего настроение у вас обоих! Выходите в садик тоже заблаговременно, с большим запасом времени, чтобы вы не нервничали по дороге сами и могли настроить вашего **ребенка на позитивный лад**.

Ну вот, мы разобрали с вами 4 распространенных ошибки, которые вы теперь точно не совершите!

Выделяют два основных критерия успешной **адаптации**: эмоциональная удовлетворенность и способность легко и точно выполнять требования среды.

Различают четыре степени тяжести **адаптации**:

1. Легкая **адаптация**: к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, **ребенок нормально ест**, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более10 дней, без осложнений, Вес без изменений.

2. **Адаптация средней тяжести**: поведенческие реакции восстанавливаются через 1-2 месяца пребывания в детском учреждении, замедление активности. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменился или несколько снизился.

3. Тяжелая **адаптация**: характеризуется, во-первых, значительной длительностью *(от двух до шести месяцев)* и тяжестью всех проявлений.

4. Сверхтяжелая **адаптация**: около полгода и более. Встает вопрос: стоит ли **ребенку** оставаться в детском саду, возможно, что он - *«несадовский»* **ребенок**.

Существует три фазы **адаптационного процесса**:

1. Острая фаза или **период дезадаптации**.

Она сопровождается частыми соматическими заболеваниями, нарушением сна, аппетита, снижением речевой и игровой активности *(длится примерно один месяц)*.

2. Подострая фаза или собственно **адаптация**.

Характеризуется адекватным поведением **ребенка**, то есть все сдвиги первого месяца уменьшаются и регистрируются по отдельным параметрам, но общий фон развития замедлен *(длится 3-5 месяцев)*.

3. Фаза компенсации или **период адаптированности**.

Характеризуется убыстрением темпа развития, дети начинают вести себя спокойно.

Поэтому нужно использовать индивидуальный подход при обеспечении **адаптации ребенка** к новым для него обстоятельствам жизни.

Помните всегда:

От **родителей** во многом зависит эмоциональный настрой **ребенка**. Никогда не говорите фразы типа: "Вот будешь вести себя плохо, в садике тебя накажут". По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроем обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас, и для **ребенка**