**Консультация для родителей**

**Адаптация детей**

(материал подготовила воспитатель Смирнова И.А.)

|  |
| --- |
| Как родителям правильно вести себя в период адаптации, чтобы помочь малышу привыкнуть к детскому саду?  Можете ли вы себе представить каковы впечатления ребенка, впервые попавшего в детский сад?  Представьте себе, что вы попадаете в незнакомый город, с путаницей улиц, наполненный своимижителями, причем все они больше вас, а есть и просто гиганты. Гиганты проявляют к вам особый интерес,но их намерения пока неясны-добрые они или не очень ( поэтому на всякий случай надо быть с ниминастороже!), а в квартире, в которой вам предстоит жить, живут еще 15-20 человек. Их так много, все очем-то говорят, бегают, иногда плачут, и нет такого места, где можно было от всего этого спрятаться,и нет ни одного знакомого, близкого человека, который бы объяснил, что это за люди, который бы помог,поддержал.  Согласитесь, картина не из приятных. Но ведь это не что иное, как видение ситуации своего прихода в детский сад трехлетним малышом: его окружают незнакомые взрослые – воспитатели, няня, медсестра, и не просто окружают, а разговаривают с ним, что-то спрашивают, о чем-то просят, что-то требуют. И ходить по детскому саду боязно – что там, за поворотом? – не заблудиться бы.    Безусловно, со временем малыш освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателями, будет ориентироваться в саду.  Кто-то с первого дня почувствует себя «как дома», а у кого-то трудности освоения новой ситуацииприведут к нежеланию ходить  в детский сад, к конфликтам с детьми, воспитателями  В ходе комплексного исследования, проведенного учеными в разных странах, было выделены фазы адаптационного процесса:   1. Ориентировочная фаза – как правило, она длится несколько первых дней посещения детского садика. Малыш в этот период проявляет интерес к новым игрушкам, радуется, увлечен всем новым. Ребенок либо приходит на прогулку вместе с мамой, либо находиться в группе небольшое количество времени. 2. Острая фаза - в этот период в среднем в течение 1 месяца малыш начинает понимать и привыкать ко всему новому. Процесс привыкания к саду сопровождается разнообразными сменами самочувствия и настроения ребенка, малыши много плачут. Часто ребенок переносит респираторные заболевания, может наблюдаться нарушение сна, снижение веса, ребенок отказывается от еды. Может наблюдаться регресс навыков, т.е. малыш как будто разучился ходить на горшок, разговаривать. 3. Подострая фаза или собственно адаптация – характеризуется адекватным поведением ребенка, налаживается сон, ребенок мало плачет, как правило, только при расставании с родителями утром. Малыш начинает играть, вступать в контакты с сверстниками и взрослыми. Привыкает ко всем режимным моментам сну, приему пищи прогулке. Фаза длится 3-5 месяцев. 4. Фаза компенсации – характеризуется убыстрением темпа развития, малыш схватывает все на лету, учиться одеваться, разговаривать, играть, и пр.   В итоге период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-шести месяцев и зависит отмногих причин: возраста, состояния здоровья ребенка, от особенностей нервной системы и пр.  Все эти изменения обрушиваются на ребенка, создавая стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким как капризы, страх, частые болезни и пр.  Что же могут и должны сделать родители,  чтобы облегчить процесс адаптации.   * Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, поощряйте игры со сверстниками, учите ребенка просить, делиться игрушками, благодарить. Показывайте на своем примере как это делать. Учите знакомиться с детьми, сами знакомьте ребенка с ровесниками. * Желательно обучить ребенка до начала посещения детского сада элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться горшком, пить из чашки, подтягивать штанишки и пр. * Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитательницей. Важно создавать положительный образ детского сада. Вместе с тем, отправляя ребенка в садик не сулите ему райской жизни, будьте честны с малышом, однако делайте акцент на всем , что может способствовать позитивному настрою: расскажите ему, что может быть там интересно, чему он научится. * Позаботьтесь о том, что бы собрать ребенку то, что может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь и т.п.) * Дайте ребенку с собой в садик его игрушку, пусть игрушка ходит в садик вместе с ребенком. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. * Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Не забудьте предупредить, если у него какие-нибудь привычки или непереносимость отдельных продуктов. Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.     Утренний плач при расставании с родителями.  Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придется. Будьте последовательны и уверенны в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее, например, о том, что вы помашете ему в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще вас отпустить. И конечно не забудьте похвалить его те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.  Период адаптации проходят не только дети, но и их родители  Поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода - это отказ от чувства вины. Если у вас есть какие – либо колебания, ребенок их «уловит», и ему будет еще труднее расставаться с вами. Когда вы уходите из детского сада под вопли ребенка, не считайте себя чудовищем.  По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не очень удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового. Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более теплыми, если вам есть что рассказать друг другу.  Проблемы адаптации могут возобновиться после праздников, каникул,  а также при серьезных изменениях внешних обстоятельств.  В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных случаях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.  Помните, важны терпение, последовательность и понимание! |