Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады приветствовать Вас и Ваших деток в нашем детском саду!

В жизни Вашего ребенка наступает самый сложный период за все его пребывание в детском саду – период адаптации.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

**Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую.**

**При легкой адаптации** отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.

**При адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и адаптация может длиться около 2-3 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается.

Самой нежелательной является **тяжелая адаптация,** когда эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится до 6-ти месяцев). Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на состояние здоровья, так и на развитие детей.

Давайте, попробуем разобраться, что происходит с ребёнком, когда его начинают водить в детский сад, и почему он начинает вести себя не так, как раньше.

Первое время почти все малыши испытывают от посещения детского сада, в основном, отрицательные эмоции. Они могут быть более плаксивы и встревожены даже дома.

С чем это связано, и что же малыш чувствует?

Ребенку может быть страшно. Он может бояться незнакомых воспитателей, детей. Часто дети боятся, что родители за ними не придут.

Ребёнок может злиться (не давать себя раздеть, вырываться, или даже ударить маму или папу).

Может казаться, что малыш вообще ничего не чувствует. Он становится апатичным, вялым, депрессивным.  
Такие проявления детей встречаются часто и говорят они о том, что ребёнку сложно расставаться с мамой и привыкать к новой, чужой для него среде. Однако отрицательные эмоции обязательно сменятся положительными, свидетельствующими о прохождении адаптационного периода.

Как складывается взаимодействие ребёнка в период адаптации с воспитателями и со сверстниками:

Ребёнок может в первое время вообще не выходить на контакт ни с теми, ни с другими. Может выбрать себе тихий уголок и оттуда наблюдать за происходящим. Важно дать ребёнку возможность самому начать общаться. Он сделает это тогда, когда будет более-менее спокоен и готов к взаимодействию. Насильно заставлять его что-то делать не стоит, этим можно только отпугнуть ребёнка.

О том, что адаптация идет успешно, можно судить по тому, что малыш все охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам.

Что касается навыков самообслуживания. В первое время может казаться, что ребёнок разучился одеваться, есть ложкой, вовремя ходить в туалет. Это связано с переживаемым стрессом. По мере прохождения адаптации, эти навыки вернутся. Более того, как правило, глядя на остальных, малыши быстрее учатся и радостно демонстрируют свои новые возможности взрослым.

Одними из стрессовых факторов для ребёнка **являются**[**питание в детском саду**](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.deti-club.ru%2Fcategory%2Ftet%2Fpitanie&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFYeAqHccG8I28mJIkqCzlkPLnPSA)**и сон.** Снижение аппетита связано как с переживаемым стрессом, когда есть вообще не хочется, так и с тем, что еда не такая, как дома. Улучшение аппетита будет говорить об успешном прохождении адаптации.

Дневной сон для крохи является одним из самых сложных испытаний в период адаптации. Другая кровать, непривычная обстановка, рядом нет мамы и любимой игрушки. Ребёнку бывает сложно заснуть, сон может быть тревожным и коротким. Причем и ночной сон тоже страдает. Скорее всего, воспитатели не оставляют вашу дочь, сына на сон, понимая, что они пока еще не совсем освоились и сильно переживают. В таком случае, заставляя её спать, можно ещё больше усложнить её адаптацию. Однако к завершению этого периода сон и дома, и в саду нормализуется.

**Здоровье ребёнка**. Адаптация к детскому саду – это серьёзный стресс. А организм всегда реагирует на стрессовые факторы снижением иммунитета. И вероятность встретиться с вирусом в саду намного выше, чем раньше. Именно с этим связано то, что ребёнок может в первые месяцы часто болеть.

Когда речь идет об адаптации малыша к саду, очень много говорят о том, как трудно ребенку и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится не в меньшем стрессе и переживаниях!

Чтобы помочь себе, нужно:

1. Быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенность мамы, адаптируется гораздо быстрее.  
2. Поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже, когда  слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что ребёнок плачет! 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.  
3. Заручиться поддержкой. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие "ноу-хау" есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

На выходных сходите вместе погулять на площадку.

   Помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали и укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку.

При переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища. Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей: быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

   Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е, четкое соблюдение режима.

Поэтому придерживайтесь вот таких простых правил:

1. **Правила личной гигиены**

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены. Очень важно чтобы ваш ребенок мог самостоятельно проситься в туалет, старайтесь исключить памперсы! Чтобы умел правильно мыть руки. Постарайтесь придерживаться этого дома – тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика.

Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.

1. **Еда**

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

1. **Сон**

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валятся с ног от усталости. Поэтому очень важно и дома укладывать ребенка на дневной сон.

1. **Одежда**

Одежда должна быть удобной и комфортной. Обратить внимание на удобство застежек, чтобы малыш смог сам справится с ней. Тем самым мы приучаем ребенка к самостоятельности. Пусть маленький человек  чувствует себя комфортно и свободно.

1. **Игрушки**

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский  сад только те игрушки, с которыми он готов поделится, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. Помните сейчас идет адаптация к детском саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.

1. **Расставание**

Расставание с мамой — для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания. Значит вы делаете все правильно.

Если же он долго не может успокоится, необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

 Ритуалы могут быть различными: поцеловать, обняться, спеть песню и многое другое.

**Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:**

· глубокий сон;

· хороший аппетит;

· бодрое эмоциональное состояние;

· полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;

· соответствующая возрасту прибавка в весе.

Для вас я приготовила памятки. В них описаны игры, в которые вы можете играть с ребенком в этот сложный период.

Я желаю Вам огромного терпения, уверенности в себе и в вашем ребенке!