

**Адаптационный период** - серьезное испытание для малышей 1,5 - 3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у **ребенка** регресс во всем достигнутом (*в речи, навыках, умении, игре*). Может быть заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура. Ему не мил **детский сад**, малыш почти не узнаваем, словно его «*подменили*». «*Подменили*» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа **ребенка** – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре малыш, в самом деле, заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

Чем спровоцирован стресс у **ребенка**?

Ни сколько отрывом от родных, близких ему людей, сколько от несовершенства адаптационных механизмов **ребенка**. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в **детском саду не так**, как дома. **Ребенок** не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

Утром просыпаемся, в садик собираемся!

- Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома.

- Запомните, или запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю.

- Адаптация детей может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера **ребенка**. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца.

- Стресс у малыша может выплескиваться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «*потери*» приобретенных навыков.

Что поможет помочь малышу справиться с боязнью новой обстановки и с разлукой с родными?

- Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с друзьями. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в **детском саду**, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садикам».

- Если у малыша разрывается сердце от расставания с вами, положите ему в кармашек вашу небольшую семейную фотографию.

- Если ваш **ребенок** «*впал в детство*» (так называемый псевдо «*регресс*»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «*разучился*» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.

- Если **ребенок** по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение, а похвалите. Скажите: «Какой ты молодец, а я на твоём месте, наверно бы плакала, а ты смелый, знаешь, что в садике...» и т. д. Это тот случай, когда полезно заговорить **ребенка**. А главное, это придает **ребенку уверенность**, ведь сильный человек, даже если речь идет о малыше, справится с трудностями.

- Когда вы уходите – расставайтесь с **ребенком легко и быстро**. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему **ребенку в детском саду**, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у **ребенка вызовут тревогу**, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. 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. В семье в этот период необходимо создавать спокойный и бесконфликтный климат для вашего **ребенка**. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома режим, приближенный к режиму **детского сада**.

Как **родители** могут помочь своему **ребенку** в период адаптации к ДООУ?

\* Рассказать **ребенку**, что такое **детский сад**, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Подробно описать режим **детского сада**, чем **ребенок** там будет заниматься. Ваш рассказ поможет ему почувствовать себя увереннее и спокойнее, когда он пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда **ребенок видит**, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

- По возможности расширять круг общения **ребенка**, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми: обращать внимание на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

- Помогать **ребенку** разобраться в игрушках: использовать прием действий с ними, сюжетный поиск и совместные действия, вовлекать **ребенка в совместную игру**.

- Развивать подражательность в действиях **ребенка** («полетаем, как воробушки, попрыгаем, как зайчики и т. д.).

- Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего **ребенка**.

- Избегать обсуждения при **ребенке** волнующих вас проблем, связанных с **детским садом**. Не допускать высказываний сожаления о том, что приходится **отдавать ребенка** в дошкольное учреждение. (Некоторые **родители**, видя, что **ребенок** недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку, пугаются и перестают водить его в **детский сад**). Это происходит от того, что взрослые не готовы «*оторвать ребенка от себя*».

- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в **детский сад ребенок должен уметь**:

- самостоятельно садиться на стул;

- самостоятельно пить из чашки;

- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании и умывании.

- Разработать вместе с **ребенком** несложную систему прощальных знаков внимания (*ему будет проще отпустить вас*).

- Подчеркивать, что ваш **ребенок**, как и **прежде**, вам дорог и любим. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша.

Наглядным примером **должны выступать, прежде всего, сами родители**. Требования к **ребенку** **должны** быть последовательны и доступны. Тон, в котором сообщается требование, **должен** быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Если **ребенок** не желает выполнять ваши просьбы, вызывает своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах, а не о нем, не о его поведении. (*«Мне не нравится, когда дети хнычут...; я огорчен...; мне трудно...»*)

Конечно, нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями **ребенка**. Важно также постоянно упражнять его в осваиваемых действиях, поощрять, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения.

В этот период важно **предупреждать** возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Ведь **ребенок** устает от новых для него ощущений, условий и требований, большого коллектива детей и незнакомых взрослых. Поэтому дома он нуждается в тишине и спокойном, ласковом отношении. В период адаптации не надо ходить с **ребенком** в гости и принимать их у себя дома. Желательно поменьше пользоваться телевизором, создать **ребенку** условия для дополнительного сна. Игры предпочтительны тихие, спокойные.

Взрослым необходимо помнить, что уверенность и спокойствие **ребенка** определяется систематичностью, ритмичностью и повторяемостью его жизни, то есть четким соблюдением режима.

Дошкольный возраст – важнейший стартовый период жизни. Именно в первые годы жизни дети учатся тому, что будут использовать в течение всей дальнейшей жизни. И если взрослые на протяжении этого возрастного периода оказывают поддержку **ребенку**, он будет гораздо быстрее развиваться.