**Сообщение для родителей**

**«Я иду в детский сад: проблемы адаптации»**

Адаптационный период – серьезное испытание для детей: из знакомой семейной обстановки они попадают в совершенно новые, незнакомые для них условия. Если раньше ребенок все время находился рядом с мамой и мог в любой момент прибегнуть к ее защите, получить поддержку и ласку, то в детском саду он остается один на один со сверстниками, вступает с ними во взаимодействие. Меняется сама обстановка, в которой ему нужно кушать, спать; малышу нужно приспосабливаться к новым правилам и требованиям.

Ситуация может усложняться еще и тем, что у некоторых детей на момент поступления в детский сад в самом разгаре кризис трех лет. Данный кризис развития личности можно охарактеризовать так: «я сам». Ребенок начинает осознавать и отстаивать свое собственное «я». Он стремится к самостоятельности, ставит перед собой цели и хочет достичь их любой ценой. У малыша ни с того ни с сего появляются некоторые особенности, которые очень тревожат мам и пап, - деспотизм, своеволие, упрямство, строптивость, негативизм. Мнение взрослых ребенок ни во что не ставит, отказывается подчиняться требованиям и просьбам, пытается сделать все наоборот. Ребенок сам не понимает, почему он себя так ведет.

Ребенок не справляется с такой нагрузкой, начинает испытывать адаптационный стресс.

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Н.М.Аксарина, говоря о данной проблеме, часто приводила такой пример: садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить его корневую систему, пересаживает вместе с землей – но, несмотря на все его усилия, дерево на новом месте болеет, пока не приживется.

**Как проявляет себя ребенок в адаптационный период?**

*1.* *Нарушения сна и аппетита.*

У детей в период адаптации может нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела. Ребенок в это время может отказаться даже от пищи, а компенсировать чувство голода дома. Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как "ванька-встанька". Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать.

*2.Отрицательные эмоции (беспокойство, страх, печаль, гнев)*

У каждого ребенка рано или поздно проявляются отрицательные эмо­ции. Ребенок может быть подавлен, угнетен и безучастен ко всему на свете. Он есть и в то же время его нет. Сидит как будто окаменелый, весь погруженный сам в себя. Не ест, не пьет, не идет на контакт. То вдруг начинает бегать по группе, вырывается из рук воспитателей, постоянно подбегает к дверям, дожидаясь прихода родителей. Ребенок в это время очень раним, поэтому вспышки гнева могут возникать у него без видимых поводов. Малыш боится многого: неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, новых воспитателей, а главное, того, что вы забудете о нем, уйдя из сада на работу.

*3.Временный регресс («развитие вспять»)*

У детей может снижаться познавательная активность, потому они не проявляют интереса к новым игрушкам.

Под прессом стресса ваш малыш обычно изменяется настолько, что может "растерять" почти все навыки самообслуживания, которые уже давно усвоил и которыми успешно пользовался дома. Его приходится кормить из ложечки и умывать, как младенца. Он "не умеет" одеваться, раздеваться и пользоваться носовым платком. Может даже начать писаться.

У некоторых малышей на фоне стресса меняется и речь, не прогрессируя, а в сторону регресса. Словарный запас малыша скудеет, и он на несколько ступенек словно опускается вдруг вниз, при разговоре с вами лишь употребляя младенческие или облегченные слова.

*4.Заторможенность или повышенная возбудимость*

Во время адаптационного процесса довольно редко сохраняется в пределах нормы двигательная активность. Ребенок сильно заторможен или неуправляемо гиперактивен. Однако постарайтесь все-таки не путать его активность, измененную в связи с процессом адаптации, с активностью, присущей темпераменту ребенка.

*5.Поведенческие реакции*: капризность, повышенная раздражительность, упрямство.

**Степени адаптации**

Специалистами Института педиатрии разработаны критерии для оценивания адаптации детей

1. Легкая степень адаптации: отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго, в течение 2-3 недель по мере привыкания все нормализуется.
2. При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется медленнее, на протяжении первого месяца малыш обычно болеет острыми респираторными заболеваниями. Состояние нормализуется примерно через 20-40 дней со времени поступления в дошкольное учреждение.
3. При тяжелой адаптации эмоциональное состояние нормализуется очень медленно, несколько месяцев. В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения.

**Факторы, вызывающие возникновение повторной адаптации:**

- болезнь ребенка;

- длительный отпуск;

- смена воспитателя;

- появление нового ребенка в группе.

**Что могут сделать родители для облегчения протекания процесса адаптации**

1.Постепенность в привыкании ребенка к детскому саду. Ни в коем случае не оставляйте ребенка сразу на целый день, даже если до этого он уже посещал другой детский сад. Хотя бы неделю пусть ребенок ходит полдня (до тихого часа). Проходив несколько дней спокойно, ребенок может затем резко воспротивиться.

2.Развивайте и поощряйте самостоятельность вашего ребенка.

3. В период адаптации будьте особо внимательными и чуткими к своему малышу. Проводите больше времени с ребенком, старайтесь после садика погулять. Однако излишне сильные эмоции ему в это время вредны. Поэтому на время откажитесь от походов в театр, цирк, кино. Ограничьте время просмотра детских телепередач и мультфильмов.

4.Лучше, чтобы время адаптации не совпадало с такими значимыми событиями, как переезд в новую квартиру, рождение нового члена семьи, развод родителей и т.п.

5.Непременно хвалите малыша за то, что он посещает детский сад. Настраивайте ребенка на позитивный лад. Рассказывайте о детском саде, детях, воспитателях в радостных и положительных тонах.

6.Ни в коем случае не обсуждайте в присутствии ребенка тревожащие вас негативные моменты, не показывайте ребенку свою тревогу. Вам кажется, что малыш, который с грохотом таскает по коридору ма­шину, ничего не слышит? Будьте уверены: не только вни­мает, но и впитывает как губка! И пока на подсознательном уровне усваивает: готовится что-то неприятное.

7.Создайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении. Старайтесь как можно больше гулять с ребенком на свежем воздухе.

8.Формируйте у ребенка навыки общения со взрослыми и сверстниками.

Учите ребенка делиться игрушками, помогать другим детям, жалеть их.

Следует помнить: не бывает одинаковых детей, у всех адаптация проходит по-разному. У каждого ребенка свой темп привыкания, не надо его форсировать и ускорять и уж тем более не следует сравнивать своего ребенка с другими детьми.