**АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

**В ДЕТСКОМ САДУ.**

Адаптация к детскому саду — тяжелое время для каждого

ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков. Ведут себя дети в этот период по-разному: одни безутешно плачут, другие отказываются общаться с детьми и воспитателем, третьи реагируют достаточно спокойно.

Выделяют три фазы:

**1.** **Острая фаза** или период **дезадаптации** — в это время у ребенка могут

наблюдаться частые заболевания, нарушение сна, аппетита, нежелание

ходить в детский сад. Изменяется поведение: могут появляться упрямство,

грубость и даже регресс в речевом развитии.

 **2.** **Собственно адаптация** — в тот период ребенок постепенно привыкает к

новым условиям, нормализуется поведение

**3.** **Фаза компенсации** — дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психологических процессов.

***Период адаптации может длиться от одной-двух недель до трех-четырех месяцев и зависит от многих причин: состояния здоровья ребенка от особенностей нервной системы и т.п.***

 Следует помнить, что после длительных перерывов (например, после

летних каникул) **ребенок проходит процесс адаптации заново.**

Чтобы сделать этот период менее болезненным, важно уделять

ребенку в это время особое внимание и готовить его к посещению

детского сада заранее.

**Что можно сделать чтобы облегчить этот сложный период**

 Самое главное - ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего - ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик - это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо - эти же чувства будут передаваться и ему.

Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит (не любит), какие предпочитает игры (занятия), о методах воспитания, принятых в вашей семье - обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта

информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход. Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка).

 Если у ребенка трудности с укладыванием на сон, договоритесь с воспитателем о том, чтобы она разрешила брать с собой любимую игрушку для засыпания. Придумывайте, как мотивировать. ребенка для похода в садик, например, в садике ему нужно будет обязательно, поздороваться с черепахой, посмотреть, как кормят рыбок, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла? Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

**Что делать если ребёнок плачет**

**при расставании с родителями?**

1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.

2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.

3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.

4. Принесите в группу свою фотографию.

5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).

6. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.

7. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.

8. Устройте семейный праздник вечером.

9. Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.

10.Будьте терпеливы.

**ПОКАЗАТЕЛИ ОКОНЧАНИЯ**

**АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА**

* Бодрое, спокойное, веселое настроение ребенка в

момент расставания и встреч с родителями

* Уравновешенное настроение в течение дня,
* адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;
* Умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
* Желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца;
* Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;
* Спокойный ночной сон, без просыпания до утра.

**Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!**