**Адаптация детей в садике**

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.
*Адаптация* — от лат. «приспособляю» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.
        Приспособление организма к новым условиям социального су­ществования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.
       Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограниче­ны, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоцио­нальным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физио­логических систем детского организма.
         Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из се­мьи в дошкольное учреждение.
**Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ:**
1**.** По возможности расширять круг общения ребенка, по­мочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение по сторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2.  Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка и игру.
3.  Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».
4.  Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5.  Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.
6.  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, умывании. Наглядным примером выступают прежде всего сами родители
   Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно разъяснительный, а не повелительный.
   Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас oотрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.
Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.
    Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положитель­ную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.
Планируйте свое время так, чтобы в первые 2—4 недели по­сещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.
    В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.
Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информаци­ей, поддерживайте дома спокойную обстановку.
    Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка ме­няется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища — очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихо­да нового ребенка в группу знали как можно больше о его при­вычках и старались по возможности создать хоть некоторые усло­вия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком пе­ред сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото).
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.
Что делать, если…

**Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад**
1.  Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2.  Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
3.  Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
4.  Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
5.  С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
6.  Поддерживайте дома спокойную обстановку.
7.  Не перегружайте ребенка новой информацией.
8.  Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**
1.   Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2.   Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего бес­покойства.
3.  Дайте ребенку 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 ребенку, когда забираете его из детского сада.
7.   После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
8.  Устройте семейный праздник вечером.
9.  Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
 10. Будьте терпеливы.

**Что делать, если ребенок не хочет идти спать**
1.   Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
2.   Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
3.   Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
4.   Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
5.   Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
6.   Спойте ребенку песенку.
7.   Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

**Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки**
1.  Твердо решите для себя, необходимо ли это.
2.   Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
3.  Убирайте игрушки вместе.
4.  Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.
5.   Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
6.   Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.
7.  Учитывайте возраст и возможности ребенка.