**Адаптационный период в детском саду**

**Рекомендации родителям по адаптации ребёнка в детском саду.**

*Подготовила*

*педагог – психолог:*

*Лукьянова И.Б.*

**Выделяют три фазы адаптации:**

**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 этот 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 дотрех-четырех месяцев** и зависит от многих причин: от возраста, 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.

   Детский сад - новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

   Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

   • Тревога, связанная со сменой обстановки. Ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает, пусть и доброжелательных, но чужих людей. Ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребёнка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в доу.

   • Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно имеет решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.

   • Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не  хватает эмоционального общения с мамой.

   • Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

   • Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может   переутомляться и вследствие этого — нервничать, плакать, капризничать.

**Способы уменьшить стресс ребёнка :**

   Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

   В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желания малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

   Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

   Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить, вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

   Желательно укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

   В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого дома, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

   Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.