*Адаптация. Ранний возраст.*

*(Мамочкам на заметку)*

*Период адаптации - очень сложный процесс, как в жизни ребёнка и его родителей, так и в жизни воспитателей. Многие педагоги (как и многие родители) ошибочно полагают, что адаптационный период для ребёнка завершён, когда он перестаёт лить слёзы и постоянно вспоминать маму, незамечая, что в душе у него остался дискомфорт, от сложившихся обстоятельств. Я считаю, что адаптация прошла успешно, когда вижу лёгкую улыбку на лице у, входящего в мою группу, ребёнка.*

*Как же прийти к такому желанному, для всех выше перечисленных, результату?*

*В наше время многие мамочки стараются, как можно раньше, выйти на работу и оставить своё чадо в детском саду на целый день, руководствуясь ошибочным мнением: »На игровой площадке мой ребёнок общителен, и я ему не нужна.» Или слушая строгую бабушку: »Мы же вас отдавали, и ничего, выросли же!» Милые мамочки, не принимайте опрометчивых решений!*

*Как будет проходить адаптация? Сколько времени она займёт? Никто заранее не ответит на этот вопрос.*

*Адаптация должна протекать плавно и постепенно, а начинаться она должна за несколько месяцев до первого знакомства с группой. Родителям надо постепенно подводить к режиму детского сада:*

*-подъём около 7.00*

*-завтрак до 9.00*

*-прогулка с 10-11.00*

*-обед около 12.00*

*-сон не позже 13.00*

*(вторую половину дня можно планировать по своему усмотрению)*

*-вечерний сон около 21.00*

*Приучив малыша к раннему подъёму, вы избежите стрессов и капризов, вызванных недосыпанием и переутомлением.*

*Несоответствие питания, тоже продлит процесс адаптации. Ребёнок, привыкший к баночному питанию, растворимым кашам для малышей и (не дай бог!) к фастфуду, вероятнее всего, будет с непониманием смотреть на тарелку с овощным рагу, тушёной свёклой, творожной запеканкой и обычной кашей. Обязательно приучайте вашего малыша кушать за столом, а не перед телевизором или компьютером, просматривая мультфильмы! В саду такой малыш убегает из-за стола, подавая плохой пример остальным детям, и рискуя сам остаться голодным, в силу таких привычек.*

*Научить ребёнка 2-ух лет самообслуживанию- не самая важная задача. Важно научить его просить помощи!*

*Не менее важно, чтобы до садика ребёнок имел опыт разлуки с мамой (хотя бы на пару часов). Ещё лучше, если после отсутствия, мама вернётся с маленьким сюрпризом: мыльные пузыри, книжка - раскраска, воздушный шарик, что-то не дорогое, но приятное. В саду, в адаптационный период ( на мой взгляд), это тоже приемлемо.*

*Очень хорошо, со стороны родителей, подбадривать малыша, подчёркивать значимость его нового статуса: «Ты у нас такой большой! Теперь ты ходишь в детский сад, как мама и папа на работу». Постарайтесь не рисовать идеальную картинку о пребывании в детском учреждении, но сформировать положительный образ.*

*Первое посещение детского сада, знакомство с новыми детьми и взрослыми. Кто-то сначала плачет, тяжело расстается с мамой, но потом, оказывается, что малыш легко идёт на контакт и быстро увлекается игрой. Кто-то наоборот, без слёз заходит в группу, увлечённо рассматривает новые игрушки, но поняв, что мама будет уходить, заводит настоящую истерику. Главное, в этот начальный период, маме не бежать устраиваться на работу, а быть не далеко от садика, и в случае необходимости, вернуться, успокоить и на позитивной ноте увести ребёнка домой. Очень важно не проважать малыша с трагичным лицом, а быстро поцелавав, пожелать ему хорошего дня, иначе, ваша тревога обязательно передастся ему! В такой ситуации, свой настрой должна изменить мама!*

*Адаптация ребёнка, это совместный труд воспитателей и родителей. Для её эффективности, первоначально, проводится анкетирование, где родители отвечают на вопросы о своём малыше. Затем, непосредственное наблюдение воспитателей за поведением ребёнка в адаптационный период и оценка его психоэмоционального состояния. Опираясь на базу всего вышеперечисленного, воспитатель и должен подбирать методы коррекционной работы индивидуально для каждого малыша.*

*Задачами коррекционной работы в период адаптации являются:*

*- создание для ребёнка атмосферы безопасности и комфорта;*

*- понимание внутреннего мира малыша и принятие его таким, какой он есть;*

*- предоставление ребёнку большей свободы и самостоятельности.*

*Будучи мамой двоих детей, могу анализировать свои поступки в период адаптации с 1-ым и 2-ым ребёнком. С 1-ым сыном – устраивала долгие прощания в раздевалке, пыталась уговаривать, смотрела жалостливым взглядом, когда воспитатель уносила моего, плачущего ребёнка, доведённого ( как я позже осознала ) мною же. Нерегулярное посещение: сегодня проспали, завтра просто лень. Со 2-ым сыном, таких ошибок я уже не совершала. Его адаптация прошла намного легче!*

*Очень надеюсь, что ваши детки легко пройдут этот период и поймут все прелести детского сада! Желаю им крепкого здоровья и хорошег настроения!*