**Адаптационный период.**

**Консультация для родителей.**

Адаптационные процессы охватывают три стороны: ребёнка, его родителей и педагогов. От того, насколько каждый готов пережить адаптацию, зависит конечный результат – спокойный ребёнок, с удовольствием посещающий дошкольное образовательное учреждение.

Набирая новую группу, каждый педагог (особенно если у него есть опыт работы) знает, что этот процесс никогда не бывает одинаковым. Важно не только узнать и понять каждого ребёнка, но и научить его жить в коллективе. А за каждым ребёнком стоят его близкие, с которыми тоже необходимо наладить контакт, выстроить взаимоотношения на основе понимания, уважения и сотрудничества. В общем, педагоги, так же как и другие участники жизни группы детского сада, встают перед неизвестностью адаптационного процесса. Воспитатель знает, что теоретические знания, накопленные методы и приёмы успешной адаптации детей к условиям детского сада не всегда срабатывают по отношению к новому ребёнку и его родителям. А значит, впереди напряжённый, всегда связанный с поиском этап работы, название которому – адаптация.

Адаптирующегося педагога отличает:

* Чувство внутреннего напряжения, которое приводит к быстрой физической и психологической утомляемости;
* Повышенная эмоциональность.

Выделяют три степени адаптации:

* лёгкую (15-30 дней)
* среднюю (30-60 дней)
* тяжёлую (от 2 до 6 месяцев)

По статистике, большинство детей, поступивших в ДОУ, переживают среднюю или тяжёлую адаптацию.

Концом периода адаптации принято считать момент, когда на смену отрицательным эмоциям приходят положительные и восстанавливаются регрессирующие функциии. Это означает, что:

* при утреннем расствании ребёнок не плачет и с желанием идёт в группу;
* ребёнок всё охотнее взаимодействует с воспитателем в группе, откликается на его просьбы, следует режимным моментам;
* малыш ориентируется в пространстве группы, у него появляются любимые игрушки;
* ребёнок вспоминает забытые навыки самообслуживания; более того, у него появляются новые достижения, которым он научился в саду;
* восстановилась речь и нормальная (характерная для конкретного ребёнка) двигательная активность дома, а затем и в детском саду;
* нормализуется сон как в детском саду, так и дома;
* восстанавливается аппетит.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. В их жизни всё меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребёнка в буквальном смысле этого слова, врываются следующие изменения:

* чёткий режим дня;
* отсутствие родных рядом;
* длительный контакт со сверстниками;
* необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
* резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
* особенности нового пространственно-предметного окружения.

Адаптация ребёнка к ДОУ сопровождается различными негативными физиологическими изменениями. .Адаптирующегося ребёнка отличает:

* нежелание вступать в контакт ни со сверстниками, ни со взрослыми;
* утрата навыков самообслуживания;
* нарушение сна;
* снижение аппетита;
* регрессия речи;
* изменения в двигательной активности, которая либо падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности;
* снижение иммунитета и многочисленные заболевания (последствия стрессовой ситуации)

Родители отдают своего ребёнка в детский сад по разным причинам. Но даже если это решение не связано с серьёзными жизненными потребностями семьи (например, обязательный выход матери на работу), оно поселяет чувство тревоги, а не безграничной радости и успокоенности. И чем ближе

день, когда малыш переступит порог детского сада, тем всё чаще дают о себе знать следующие проявления:

* в памяти всплывают эпизоды личного опыта посещения детского сада(причём в первую очередь как правило, отрицательные);
* разговоры с гуляющими мамами на детской площадке всё время крутятся вокруг вопросов: »А вы ходите в детский сад? И как там?»;
* обостряется внимание к привычкам и навыкам ребёнка, причём не только к культурно-гигиеническим (умение пользоваться туалетом, мыть руки и лицо, есть и пить, раздеваться и одеваться и пр.), но и к поведенческим (как общается с другими детьми, как слушает и выполняет просьбы взрослых и пр.)
* в общении с ребёнком и друг с другом появляются слова «детский сад», «воспитательница» (Вот пойдёшь в детский сад….Что скажет воспитательница, если увидит такое…)

И вот малыш в детском саду. Начинается непростой период адаптации к новым условиям жизни.

Адаптирующегося родителя отличает:

* повышенная тревожность;
* обострённое чувство жалости к ребёнку и к себе;
* преобладание интереса ко всему, что связано с обеспечением жизнедеятельности ребёнка (еда, сон, туалет);
* повышенное внимание к педагогам (от усиленного контроля до заискивания);
* многословность (задаёт много вопросов, интересуется подробностями и деталями из прожитого ребёнком дня)

