Консультация «Как помочь ребенку в период адаптации»

 **Адаптация -** это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада **ребенок** переживает новые эмоции, учится расставанию с мамой, привыкает к новому распорядку дня и новым людям, к новой еде и новому месту, к новой микрофлоре. **Адаптация** затрагивает весь организм: от желудочно-кишечного тракта до иммунной системы. Но переживать стресс можно по – разному: если **родители понимают**, что происходит с **ребенком**, и **помогают ему**, как правило, привыкание к саду проходит гораздо легче.

Сколько времени может занимать **адаптация**?

В норме, **период адаптации** длится полтора месяца и делится на следующие **периоды**: Острый **период***(две-три недели)*. Средний **период - 20-40 дней**.  **Период** компенсации - через полтора месяца. **Период** привыкания в среднем длится от двух до четырех месяцев. Иногда, если **ребенок** привыкает к саду трудно, этот процесс может затянуться до 6-8 месяцев.

 В детском саду, особенно в группе раннего возраста, практикуется так называемая «мягкая **адаптация**». Сначала дети ходят туда на пару часов, потом до обеда, через месяц начинают оставаться на тихий час, а на полный день остаются только через полтора-два месяца. Это часто вызывает недовольство **родителей**: дескать, воспитатели не хотят работать, вот и требуют под предлогом **адаптации** забирать детей так рано. А ведь **ребенок** уже не плачет и вполне мог бы через две недели ходить в детский садик на весь день. Конечно, мог бы. Но это и была та самая перегрузка, которая вылилась бы в постоянные болезни **ребенка**. Поэтому очень важно понимать, что мягкая **адаптация** - это забота именно о **ребенке**.

Итак, мы уже выяснили, что **адаптация** - это стресс от новых условий и приспособление к этим новым условиям.

 Соответственно, если признаки стресса выражены не сильно, в большинстве случаев **ребенок** способен самостоятельно справиться с ними, новая деятельность осваивается успешно и в указанные сроки, значит, **адаптация легкая**. Если же признаки стресса налицо или **ребенок** не справляется с ними, а процесс затягивается - средней тяжести. Если все тяжело, долго и мучительно, то мы имеем дело с тяжелой **адаптацией**, и тут уже нужна **помощь специалистов**: психологов и педиатров.

Почему **ребенок плачет**?

Расставаться с самым дорогим и любимым человеком - мамой малышу тяжело и сложно. Свое расстройство происходящим и тревогу перед предстоящей разлукой он будет выражать слезами. **Ребенок плачет не потому**, что ему плохо в саду, и не потому, что хочет манипулировать вами, а только потому, что он еще не умеет сказать другим способом «Мне грустно расставаться с тобой» или «Я волнуюсь, я еще не привык». Эти слезы не страшны: **ребенок получает новый**, необходимый жизненный опыт, учится действовать в новых условиях, что естественно для процесса **адаптации.** Обычно, как только процедура прощания заканчивается, мама уходит, **ребенок** успокаивается и отвлекается. Можно **помочь ребенку**, показать, что вы ему сочувствуете, озвучив его переживания: «Тебе грустно, потому что я ухожу, но я скоро приду». Ни в коем случае нельзя уходить тайком, чтобы малыш не заметил. Это подорвет его доверие к вам: «От мамы нельзя отвернуться, она может внезапно исчезнуть. Значит, мама может и не появиться?». Такое поведение мамы не дает малышу возможности приобрести новое умение - расставаться и снова встречаться с близкими людьми. Чтобы не усугублять такие страхи, **ребенка** никогда нельзя просто отдирать от себя и уходить.

Конечно, есть «не садовские» дети, и любая мама должна хотя бы теоретически рассматривать вариант, что именно ее **ребенку**в этом году окажется не по силам привыкнуть к новому большому обществу, и **ребенка** придется хотя бы на время забрать из сада. Но это совсем другое. Здесь ответственность за решение лежит на **родителях,** они являются ведущими, подсказывать **ребенку**, как надо реагировать, как надо вести себя, а не пытаются переложить выбор того, как поступить, на плечи малыша.

 **Адаптация** к детскому саду - непростой и ответственный этап в жизни **ребенка**. И от того, как он будет прожит, зависит очень многое.

 С **помощью** родителей мы найдем ключик к каждому **ребенку**. Богатый опыт и знания воспитателей, Ваша забота и любовь к детям, иными словами согласованная работа с семьей, опирающаяся на знания возрастных и индивидуальных особенностей, потребностей **ребенка** и необходимых условий воспитания **ребенка** до поступления в детский сад, позволит решить проблему на должном уровне.