**«Как помочь ребенку в период адаптации»**

Составила:

Давыдова К.А.

педагог-психолог МДОУ «Детский сад №100»

Адаптация – сложный процесс приспособления организма, который происходит наразных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики.

Детские психологи и врачи – терапевты разделяют все деток на **три основных группы, в зависимости от того, как у них протекает этот самый адаптационный период:**

1. **Первая группа адаптации**. В эту группу попадают те малыши, которые переносят адаптационный период наиболее тяжело.

В этот период у ребенка наблюдаются ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, на лицо - резкие перепады настроения, частые срывы и капризы.

1. **Вторая группа адаптации.** Дети, которые попадают во вторую группу адаптации, также сразу же после начала посещения садика начинают болеть различными простудными и острыми респираторными заболеваниями. Однако, в отличие от первой группы, у подобных малышей никаких нервно – психических расстройств не наблюдается, только некоторое легкое беспокойство в первые дни.
2. **Третья группа адаптации.** Дети, у которых адаптационный период проходит абсолютно без всяких осложнений.

Как правило, продолжительность адаптационного периода равняется примерно одному месяцу. Но, естественно, она может очень сильно варьироваться – от недели и до нескольких месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей каждого конкретного ребенка.

**Что может доставлять психологический дискомфорт ребенку?**

* **Окружающая обстановка**

Как всем известно, самым главным условием для психологического комфорта и уверенности ребенку жизненно необходима стабильность. Однако окружающая обстановка в детском саду радикально отличается от домашней обстановки.

* **Режим дня**

Для того чтобы избежать лишнего раздражающего фактора для психики ребенка, необходимо заранее узнать распорядок дня в том детском саду, который будет посещать ребенок. И начинать, как минимум за месяц до предполагаемой даты первого посещения детского сада, приучать ребенка к нему.

* **Незнакомые люди**

Достаточно большое количество незнакомых людей, которые начинают окружать ребенка, который пошел в детский садик. Воспитатели, няни, музыкальные и физкультурные работники – ребенку крайне тяжело привыкнуть к ним. Ребенок начинает испытывать серьезнейший психологический стресс, который и проявляется криками и плачем.

Для того чтобы избежать этого, необходимо своевременно позаботиться о социализации малыша. Не стоит держать кроху дома, вдали от общества. Чем чаще ребенок будет общаться с взрослыми людьми, тем безболезненнее для него пройдет период адаптации в детском саду. Ребенок может общаться с дальними родственниками, друзьями мамы и папы.

* **Отсутствие рядом мамы**

Зачастую этот стрессовый фактор является одним из наиболее тяжелых в период адаптации ребенка. Для того чтобы облегчить состояние ребенка, необходимо заранее приучать ребенка к тому, что мама иногда уходит. Но всегда возвращается обратно.

С самого раннего детства оставляйте кроху хотя бы на короткий промежуток времени – с папой, бабушкой, подругой. И во время адаптационного периода в детском саду ребенку будет гораздо легче.

* **Неизвестность**

Еще одной причиной того, почему ребёнок не хочет идти в детский сад, является банальный страх перед неизвестностью. Ребенок боится того, чего он не знает.

При проявлении данного страха, родители могут заранее, накануне, узнавать у воспитателя о том, что ожидается на следующий день – какие занятия, какие игры, меню. И обязательно очень подробно рассказывайте ребенку обо всем вечером, перед сном. А по дороге в садик еще раз расскажите об этом. Спустя несколько дней, когда ребенок убедится в том, что он заранее точно осведомлен о том, чего ему ожидать, он перестанет бояться неизвестности в детском саду.

**Как помочь ребёнку адаптироваться?**

1. Необходимо заранее **создавать** дома для ребенка **режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму детского сада.**

2. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. **Время пребывания нужно увеличивать постепенно.**

3. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно а**кцентировать внимание ребенка на положительных моментах.**

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

5. Желательно **укладывать ребенка спать пораньше**. Побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. В выходные также стоит придерживаться режима дня, принятого в детском саду, **повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.**

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

