**Адаптация-это проблема не только воспитателей**

*Печеркина Татьяна  Викторовна- воспитатель
                                                      МАДОУ « Детский сад № 49     г. Тобольска.*

        Адаптация – это проблема не только воспитателей  это проблема родителей!
       Традиционно под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям. Почему одни дети ведут себя спокойно, а другие неутешно плачут? Почему некоторые дети при поступлении в детский сад отказываются играть, не вступают в контакт, а другие с первых дней чувствуют себя «как рыба в воде»? Отрыв от дома и близких, встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными могут стать для ребенка серьезной психической травмой. Малыш может воспринять это как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким, бестравматичным.                                          Много здесь зависит от педагогов, берущих на себя ответственность за помощь родителям в психическом и физическом развитии их ребенка, за его душевный комфорт, радостное восприятие нового образа жизни. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (совокупление всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения.
       Прежде чем отдать ребенка в детский сад, необходимо провести соответствующую подготовку. Постепенный переход ребенка в ясли снижает риск возможных инфекций, облегчает привыкание к новым условиям.
                     Выделяют три фазы адаптационного процесса:
1. Острая фаза или фаза дезадаптации. Сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, нарушении сна, аппетита, длится-1 месяц.

2. Подострая фаза или собственно адаптация.  Характеризуется адекватным поведением ребенка, сдвиги уменьшаются, наблюдаются лишь по отдельным параметрам, длится 3-5 месяцев.

3. Фаза компенсации или период адаптированности. Характеризуется убыстрением темпом развития, преодолением к концу года указанной выше задержки темпов развития.

Различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- легкая адаптация: к 20 дню пребывания нормализуется сон, аппетит, контакты со сверстниками и взрослыми, низкая заболеваемость;

- адаптация средней тяжести: поведенческие реакции восстанавливаются к 30 дню пребывания в саду, нервно-психическое развитие несколько замедляется, выше заболеваемость;

- тяжелая адаптация: характеризуется значительной длительностью и тяжестью всех проявлений от 2-х до 6-ти месяцев и больше.

               Длительность периода адаптации зависит от многих причин:

- от особенностей высшей нервной деятельности ребенка и возраста (оптимальный возраст – 2 года) ;

- от наличия лил отсутствия предшествующей тренировки его нервной системы;

- от состояния здоровья;

- от резкого контакта между обстановкой дома и в дошкольном учреждении;

- от разницы в методах воспитания.

Адаптационный период у детей может сопровождаться различными негативными поведенческими реакциями:

- упрямство (перевозбуждение нервной системы, переутомление, стремление к самостоятельности, протест, избалованность) ;

- грубость, дерзость (неуважение взрослых к ребенку, недостаточное развитие воли, утомление от однообразной деятельности) ;

- лживость (болезнь, страх наказания, желание привлечь к себе внимание) ;

- лень (неразумная воспитательная тактика родителей, стремление уберечь ребенка от лишнего трудового усилия, не поощряют ребенка, а критикуют его недостатки) .

                       Рекомендации родителям для успешной адаптации ребенка:

• заранее готовить ребенка к поступлению в детский сад: учить самостоятельно кушать, совершать туалет, приучать к элементарным навыкам одевания, постепенно отучать от соски;

• перед поступлением в детский сад заранее знакомиться с воспитателем и детьми: приходить на участок во время прогулки;

• помните, что привыкание ребенка должно быть постепенным;

• нельзя пропускать ни одного дня;

во время общения с воспитателем быть вежливым и приветливым. У маленького ребенка развита интуиция и если мама улыбается педагогу, значит, ему можно доверять;

• постоянно говорить малышу, как интересно и весело в детском саду, много игрушек и очень хорошие взрослые;

• нужно быть терпеливым и ласковым со своим ребенком, постоянно внушать, что вы его любите и всегда заберете из детского сада;

• нельзя пугать детским садом;

• старайтесь соблюдать дома режим группы;

• обратите внимание на полноценное питание вашего малыша и витаминизацию во время адаптации;

• больше уделяйте внимание своему ребенку: разговаривайте, читайте, играйте и просто жалейте;

• нельзя ругать малыша и тем более наказывать;

• можно дать с собой любимую игрушку вашего ребенка;

• давайте больше воды, это отвлекает малыша от переживаний;

• успешная адаптация возможна только при тесном сотрудничестве с
педагогом.