**Консультация для родителей.**

**Период адаптации детей 2-3 лет в ДОУ.**

Знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (а порой просто к совету, ласке мамы и папы, бабушки), для многих малышей бывает непростым. И далеко не все дети готовы к этому событию. Возникает вопрос, а стоит ли вообще отдавать малыша в садик? Да так ли хорошо детям в детском саду?

Каждому ребенку рано или поздно приходится «социализироваться», т.е. становиться способным жить среди людей. Это необходимый для всех этап. Значит, вопрос состоит только в том, когда и в каких условиях желательно проводить социализацию ребенка. В детском саду маленький человечек, попадая в коллектив своих сверстников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приобретает опыт общения, понимая других людей, привычку не теряться. Этот опыт пригодится и позднее, в школе.

Однако, уже с первых дней в жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, определенное поведение. К 2-3 годам стереотип становится довольно устойчивым. При поступлении в дошкольное учреждение привычные условия жизни (режим, характер питания, микроклимат помещения, приемы воспитания) меняются. Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чем же проявляется стресс? У детей в период адаптации может понижаться аппетит, меняться эмоциональное состояние, меняется сон, наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, иногда к заболеванию. К сожалению, многие родители не знают, что эти явления временные, и забирают малыша из сада, так и не дав ему возможности полностью адаптироваться.

 Специалисты же выделяют **легкую** **адаптацию,** при которой отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. И в течение 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям все нормализуется. При **адаптации** **средней тяжести** эмоциональное состояние нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями.

На этом этапе необходимо воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддерживать ребенка: не выказывать в его присутствии негативные, на ваш взгляд, моменты, не показывать тревогу.

Самой нежелательной является **тяжелая адаптация,** когда эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (иногда несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (плачет, прячется, убегает и т.д.). У некоторых детей этот процесс протекает так тяжело, что их приходится признать «несадовскими».

 Прислушайтесь, однако, к советам воспитателей, а также специалиста-психолога.

От чего же зависят характер и длительность адаптационного периода?

- От возраста ребенка. Труднее всего адаптироваться к новым условиям детям от 1 года до 2.5-3 лет.

- От состояния развития и уровня развития ребенка.

- От индивидуальных особенностей. Даже дети одного и того же возраста и пола, по- разному себя ведут в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть, спать. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне изменяется: аппетит, сон восстанавливается, ребенок с интересом играет с детьми. Другие, наоборот, первые дни внешне спокойны, но в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.

- от уровня тренированности адаптационных механизмов. Необходимо заранее создавать условия, которые требует от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, ездили на дачу и т.п. лучше осваиваются в детском саду.)

- от опыта общения со сверстниками и взрослыми. Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения с взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших (идти спать, принимать пищу, убирать за собой игрушки и т.п.)