**Консультация для родителей**

**Что нужно знать родителям об адаптации детей в детском саду**

Ребенок, попадая в незнакомую обстановку, находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы ребенок мог привыкнуть к детскому саду, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них.

Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

Адаптация ребенка к условиям детского сада, как правило, сопровождается следующими явлениями: происходит регресс навыков (ребенок временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку, ухудшается сон и аппетит, ребенок выглядит подавленным, вялым, заторможенным. Частые капризы по любому поводу.

Существуют 3 категории детей. У одних адаптационные проблемы начинаются сразу, у других - спустя 2-3 недели, у третьих видимые изменения отсутствуют. Это связано со многими факторами и зависит от адаптивных возможностей организма ребенка.

Пугаться изменений в поведении сына или дочери не стоит. Таким образом, организм ребенка справляется с возникшим стрессом и приспосабливается к новым условиям.

**Степени адаптации:**

Различают легкую, среднюю и тяжелую степень адаптации ребенка к детскому саду.

**Легкая степень:**

Ребенок с легкостью адаптируется в среднем за 2-4 недели. Для легкой степени адаптации будут характерны следующие показатели:

Ребенок спокойно спит вовремя дневного и ночного сна, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.

Аппетит хороший, может присутствовать избирательность в блюдах.

Эмоциональное состояние: ровное, спокойное.

Поведение: без слез и истерик отпускает от себя маму и остается в группе. Может занять себя игрой.

Общение со взрослыми и сверстниками: идет на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками.

Даже при легкой степени адаптации у ребенка первое время могут наблюдаться нарушение сна и аппетита.

**Средняя степень**

Средняя степень адаптации длится больше месяца. Ребенок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов.

Об адаптации средней степени тяжести можно судить по следующим критериям:

Сон: ребенок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый. Аппетит: может отказываться от некоторых блюд, ест мало.

Эмоциональное состояние: часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.

Поведение: с трудом расстается с мамой, после ухода подолгу стоит в одиночестве.

Общение со взрослыми и сверстниками: интереса к общению не проявляет, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придет мама.

Ребенок с тяжелой степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев, а может и не привыкнуть вовсе.

Тогда врачи рекомендуют отказаться от посещения дошкольного учреждения.

**Тяжелая степень.**

Тяжелое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

О том, что ребенку нелегко дается адаптация к детскому саду, можно судить по:

Сон: ребенок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи.

Аппетит: пониженный. Может отказываться от приема пищи.

Эмоциональное состояние: подавленное, ребенок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен.

Поведение: после ухода мамы кричит. Плачет, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке.

Общение со взрослыми и сверстниками: на контакт не идет или проявляет агрессию к детям и взрослым.

О завершении адаптационного периода у ребенка можно судить по стабилизации всех показателей.

**Правила успешной адаптации**:

Правило 1. Заранее познакомиться с персоналом детского сада, режимом дня и условиями пребывания.

Правило 2. Привыкание ребенка к детскому саду должно происходить либо в летнее, либо в зимнее время для снижения риска инфекционных заболеваний.

Правило 3. Прививки, медицинские осмотры и прочие посещения врачей должны быть строго до поступления ребенка в детский сад.

Правило 4. Ребенок в первые дни должен оставаться в деском саду на 1-2 часа.

Правило 5. Увеличивать время пребывания ребенка в группе нужно постепенно. С учетом рекомендаций воспитателя.

Правило 6.Если ребенок заболел, маме или папе необходимо остаться с ним дома.

Правило 7. Родителям необходимо предупреждать воспитателя обо всех особенностях здоровья и поведения ребенка, его привычках и склонностях

Правило 8.Забирая малыша домой, обязательно поинтересуйтесь у воспитателя. Как ребенок вел себя в течении дня.

Соблюдая все эти правила. родители значительно облегчают адаптационный период в детском саду.

**Советы психолога**

К детскому саду ребенка нужно готовить заранее.

Покажите малышу здание, окна группы, где он будет находиться, участок для прогулок. Познакомьтесь с воспитателями. Обратите внимание сына или дочери на тот факт, что всех детей забирают вечером домой, на ночь никто не остается.

Чем больше ребенок будет знать о правилах поведения в детском саду, тем легче пройдет период адаптации.

Известный московский педагог Т.В, Островская предлагает родителям перед посещением детского сада поиграть с детьми в игру под названием «Детский сад для зверят». Можно использовать мягкие игрушки, куклы, конструктор.

Ребенок вместе с мамой и папой создает различные игровые ситуации: «Приход в детский сад», «Прощание с мамой». «Завтрак» и др. Таким образом, ребенок в домашней атмосфере знакомится с тем, что его ожидает в детском саду.

Способность ребенка к успешной адаптации во многом зависит от психологической установки родителей. Чем спокойнее мама и папа относятся к посещению ребенком дошкольного учреждения, тем увереннее чувствует себя малыш в незнакомом коллективе.

Не забывайте о формировании необходимых навыков самообслуживания. Старайтесь давать малышу больше самостоятельности даже в том чего он пока еще не умеет делать. Уделяйте внимание развитию коммуникативных навыков ребенка. Он должен уметь общаться не только с детьми но и со взрослыми. Тренируйте навыки общения в гостях. На детской площадке, в поездках к родственникам.

Будьте доброжелательны и вежливы с воспитателями. Ведь это люди, которым вы доверяете самое ценное - своего ребенка. И не только вы, но еще 20 таких же пап и мам. В период адаптации у ребенка не должно быть дополнительных стрессов, таких как переезд. Развод родителей. Рождение второго ребенка.

Постарайтесь обеспечить спокойную семейную обстановку.

Относитесь спокойнее к болезням после посещения ребенком детского сада.

В период адаптации у ребенка возрастает чувствительность ко всем воздействиям окружающей среды. Плюс организм не всегда может справиться с психической нагрузкой.

«Уход в болезнь» - защитная реакция организма, как детского, так и взрослого.

Больной ребенок остается в домашней, привычной для себя обстановке. Так будет продолжаться до тех пор пока он не почувствует себя в безопасности и комфорте не только дома, но и в детском саду.

Существуют специальные терапевтические сказки, которые помогают малышу облегчить адаптацию к детскому саду. Читайте их на ночь и обсуждайте их с ребенком.

Если вас беспокоят сильные изменения в поведении ребенка, связанные с адаптационным периодом, обратитесь за помощью к психологам.