

## **Консультация для родителей**

### **«Адаптация детей к условиям дошкольного образования»**

**Адаптация – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, психологическом, социальном.**

**Характер и особенности течения позволили классифицировать адаптацию по степени тяжести: легкая, средней тяжести, тяжелая.**

**При легкой адаптации поведение ребенка раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объем съедаемой пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения с взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается, функциональные изменения едва выражены и нормализуются в течение 2-4 недель. В период легкой адаптации заболеваний не возникает.**

**При адаптации средней тяжести все нарушения в поведении ребенка выражены более ярко и являются длительными. Нарушения сна и аппетита нормализуется раньше, чем через 20-40 дней. Речевая активность восстанавливается в течение месяца, отмечается значительное снижение двигательной активности на протяжении 30-35 дней.**

**Тяжелая адаптация характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев) и тяжестью проявлений. Число таких детей относительно не велико 8-9 %. Характеризуется длительностью и тяжестью проявлений неадекватного поведения, граничащего с невротическими состояниями. Наблюдается длительное снижение аппетита (его восстановление начинается не раньше, чем на третьей неделе, иногда и позже). Длительно (в течение 30-40 дней) нарушается сон. Ребенок медленно засыпает, пробуждаясь, плачет.**

**Период адаптации в среднем завершается в течение 3-х месяцев. Первые признаки того, что ребенок адаптировался: хороший аппетит, спокойный сон, охотное общение с другими детьми, адекватная реакция на любое предложение воспитателя, нормальное эмоциональное состояние.**

**Для того, чтобы сделать процесс адаптации менее болезненной подготовительный этап следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. В первую очередь необходимо привести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом дошкольного учреждения. В это же время необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:**

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- есть хлеб;
- пользоваться ложкой;
- после еды задвигать свой стул;
- активно участвовать в одевании, умывании.

**Основной этап адаптационного периода начинается с прихода мамы с ребенком в группу детского сада. Каждый визит в детский сад длится не более часа.**

**Во время заключительного этапа ребенок начинает посещать группу по 2-3 часа. При первых проявлениях негативных изменений можно подержать ребенка дома 2-3 дня, а потом привести ненадолго в детский сад.**

**Длительность адаптации во многом зависит от поведения родителей.**

**Как же облегчить крохе процесс адаптации?**

**1) Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?»**

**2) Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что – чужое, как меняться и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.**

**3) Отправляясь, первый раз в сад, напоминайте себе, что вы сами выбрали, поэтому с ребенком ничего плохого не случится. Если вы не будете скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.**

**4) Дома спокойно объясните малышу, что там он, как все дети, останется один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т.д.**

**5) Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Пока ребенок осваивается, не тормозите его, не позволяйте чужим людям подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать.**

**6) Во время прощания родители должны всегда демонстрировать хорошее настроение, чувствовать себя уверенно, общаться с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточнить, когда заберут его домой.**

**7) Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйтесь и придите раньше. Опоздание к условленному сроку – самое худшее, что может быть в этот период.**

**8) В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.**

**9) Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте.**

**10) Будьте терпимее к его капризам. При явных выраженных невротических реакциях оставьте его дома.**

**В каком бы возрасте ребенок не поступал в детский сад, безболезненная адаптация может быть обеспечена только подготовленностью к новым условиям.**

