***При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.***

***Адаптация*** – от латинского «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Адаптация малыша к детскому саду – это привыкание ребенка:

- к новой для него обстановке;
- незнакомым взрослым;
- большому количеству детей.

***Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:***

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

***Первые признаки того, что ребёнок адаптировался:***

- хороший аппетит;
- спокойный сон;
- охотное общение с другими детьми;
- адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
- нормальное эмоциональное состояние.

***Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу. Будьте терпеливы и у нас вместе все получится!!!***

# *Адаптация ребенка к детскому саду*

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду:

***Лёгкая*** – от 1 до 6 дней. Отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1– 2 недели.

***Средняя*** – от 6 до 32 дней. Эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7– 10 дней и завершается без каких– либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20– 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым.

***Тяжёлая*** – от 32 до 64 дней и более, когда эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребёнка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик, агрессивно– разрушительные реакции, двигательный протест).

***Причины тяжёлой адаптации к условиям детского сада:***

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада;
- отсутствие сформированности элементарных культурно - гигиенических навыков;
- отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми или детьми;
- наличие у ребенка своеобразных привычек.

***Как облегчить крохе процесс адаптации?***

- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня ДОУ и ввести их в режим дня ребенка дома;
- Дома спокойно объясните малышу, что там он как все дети, остается один, что вы непременно его заберёте.
- Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Пока ребёнок осваивается, не тормошите его, не подшучивайте и не стыдите кроху, готового заплакать («Ай -ай-ай, как не красиво, как не стыдно» и т.д.);
- Пообещав ребенку забрать его в определённое время, лучше подстрахуйтесь и придите раньше. Опоздание к условленному сроку – самое худшее, что может быть в этом периоде.
- Забирая малыша, не забудьте расспросить воспитателя о поведении и эмоциональном состоянии крохи. Посоветуйтесь об оптимальном графике дальнейшего посещения. Доверяйте опыту и чутью воспитателей, прислушивайтесь к их рекомендациям;
- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом. Не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за его непослушание;
- Расширить круг общения ребенка, научить его взаимодействовать со сверстниками и доверять другим взрослым.

***Приёмы, облегчающие ребенку утренние расставания.***

- Обеспечьте малышу эмоциональную стабильность утром, в детский сад собирайтесь не торопясь.
- Научитесь прощаться с ребенком быстро, не затягивая расставание. Ребёнок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет ещё труднее успокоиться.
- Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
- Придумайте свой ритуал прощания и строго придерживайтесь его (воздушный поцелуй, нежно потритесь носиками, прощание мизинчиками или что-то ещё).
- Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.
- Чётко дайте ребенку понять, что какие бы истерики он ни закатывал, он все равно пойдёт в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

***Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.***