*КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

**Адаптация ребенка в ДОУ.**

Детский сад - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией принято считать процесс вхождение ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям. Ребёнок, переходящий в новые условия жизни в дошкольном учреждении, переживает стрессовое состояние, у него появляется торможение, возникают ориентировочные реакции, напряжённое состояние, ребёнок попадет под целый комплекс воздействий. Возникает синдром адаптации. Именно в том, как организм ребёнка выдержит приспособление к окружающей среде, и заключается значение адаптации для его дальнейшего здоровья. Особое значение в период адаптации и привыкания ребёнка к условиям общественного воспитания имеют и такие факторы как привычка к режиму, уровень культурно-гигиенических навыков.

**Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов:**

1 этап - подготовительный.

Его следует начинать за 1-2 месяца до приёма ребёнка в детский сад. Задача этого этапа - сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно приобщается к новым для него условиям.

2 этап - основной.

Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и постараться установить с воспитателем доброжелательные отношения.

**Меры, облегчающие адаптацию.**

Необходимо заранее готовить ребёнка к поступлению в детское учреждение.

**Факторы, влияющие на адаптацию.**

В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:

* Состояние здоровья и уровень развития.
* Возраст малыша.

Они выражаются в том, что родители не обеспечивают организацию ребёнка, правильного режима, соответствующего возраста.

Каждый ребенок привыкает к жизни в детском саду по-своему. Одному ребенку на адаптацию потребуется всего неделя, а другому – целый месяц. Продолжительность привыкания зависит от многих факторов. Надо учитывать темперамент малыша, его состояние здоровья, какова обстановка в семье и даже то, насколько готовы к этому важному этапу сами родители.

**Страх** - обычный спутник отрицательных эмоций.

Малыш, впервые придя в детский коллектив, во всем лишь видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Поэтому он многого боится, и страх преследует его буквально по пятам. Малыш боится неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, малыш боится новых воспитателей, а главное, того, что родители забудут о нем, уйдя из сада на работу.

**Гнев**. Порой на фоне стресса у ребенка вспыхивает гнев, который

прорывается наружу.

Сон. Вначале сон отсутствует совсем, и в тихий час малыш как "ванька

 - встанька". Его не успеваешь уложить, как он уже сидит, рыдая, на кровати. По мере привыкания к детсаду ребенок начинает засыпать буквально на лице.

**Социальные контакты**. Уже в три года ваш малыш обычно любит

контактировать с людьми, сам выбирая повод для контакта.

Как только ваш малыш сумеет, наконец, наладить нужные контакты в группе, все сдвиги адаптационного периода пойдут на убыль - и это будет важным шагом к завершению всего процесса адаптации у ребенка.

**Познавательная деятельность** - обычно верный "друг" всех

положительных эмоций. Как и они, познавательная деятельность, как правило, снижается и угасает на фоне стрессовых реакций. В три года эта деятельность тесно связана с игрой.

**Двигательная активность.** Во время адаптационного процесса довольно

редко сохраняется в пределах нормы.

**Аппетит.** Чем менее благоприятно адаптируется ваш ребенок, тем хуже

его аппетит, отсутствующий иногда совсем, как будто бы ребенок объявляет голодовку.

**Исход адаптации**

Адаптационный период считается законченным, если: ребёнок с аппетитом ест; быстро засыпает, вовремя просыпается; играет.

Длительность адаптации зависит от уровня развития ребёнка: если с ребёнком систематически занимаются дома, то ребёнок растёт общительным и самостоятельным и период адаптации заканчивается за 10-12 дней. Если у ребёнка слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, он не может обходиться без помощи взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании на сон, то период адаптации будет проходить сложнее и может растянуться на месяц и более.

**Тяжелая степень адаптации** - дети, которые реагируют на перемену обстановки нервным срывом, к этому еще прибавляются и простудные заболевания. Это наиболее неблагоприятный вариант.

**Средняя степень адаптации** - в эту группу опадают дети без нервных расстройств - они в детском саду "всего лишь" начинают часто болеть.

**Легкая степень адаптации** - наконец, почти половина детей составляет самую благополучную группу - они посещают садик без особых потерь, более или менее с желанием. Обычно период адаптации составляет 3-4 недели. С таким ребенком почти нет хлопот, и изменения, которые видны вам в его поведении, обычно кратковременны и незначительны, поэтому ребенок не болеет.