

 **ВАШ РЕБЕНОК ПОШЕЛ В ДЕТСКИЙ САД**

 При поступлении в дошкольное образовательное

 учреждение все дети проходят адаптационны период.

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

Приспособление организма к новым условиям социального

существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадтацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание

 в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям

 или замедлению темпа психофизического развития. Процесс

 привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и

 связан со значительным напряжением всех физиологических

 систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

При **легкой адаптации** поведение ребенка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает. У

 ребенка преобладает радостное или устойчиво – спокойное

эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми,

детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

 Во время адаптации **средней тяжести** сон и аппетит

 восстанавливается через 20 – 40 дней, в течение месяца настроение

 может быть неустойчивым. Эмоциональное

 состояние ребенка нестабильно, новый

 раздражитель способствует отрицательным

 эмоциональным реакциям.

 Однако при поддержке взрослого ребенок

 проявляет познавательную и

 поведенческую активность, легче

 привыкает к новой ситуации.



 **Тяжелая адаптация** приводит к длительным

 и тяжелым заболеваниям. У ребенка

 преобладает агрессивно – разрушительные реакции,

 направленные на выход из ситуации (двигательный

 протест, агрессивные действия); активное

 эмоциональное состояние(плач, негодующий крик); либо отсутствие активности при более ли менее выраженных отрицательных реакциях

(тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

**Что делать если ребенок начал ходить в детский сад:**

1.Установите тесный контакт с работниками детского сада.

2.Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.

3.Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.

4.Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.

5.Поддерживайте дома спокойную обстановку.

6.Не перегружайте ребенка новой информацией.

7.Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

**Что делать если ребенок плачет при расставании с родителями:**

 1.Рассказать ребенку, что ждет его в детском саду.

 2.Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего

 беспокойства.

3.Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой – то домашний предмет.

4.Принесите в группу свою фотографию.

5.Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (н-р, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).

6.Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.

7.После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.

8.Устройте семейный праздник вечером.

9.Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

10.Будьте терпеливы.