1.

***Адаптация***

**Адаптация** – процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям.

**Степени тяжести прохождения адаптации (Н.В.Соколовская)**

**Лёгкая -** Ребёнок активен, внешних изменений нет, сдвиги в поведении нормализуются в течение 1-2х недель;

**Средняя -** Настроение неустойчивое, может наблюдаться отсутствие аппетита, кратковременный и беспокойный сон. Длительность: 20-40 дней.

**Тяжёлая -** Ребёнок болеет, теряет в весе, появляются патологические привычки: грызение ногтей, сосание пальца; возникает стойкий энурез. Длительность: от 2х мес. до 6мес.

**Очень тяжёлая -** Длительность: более 6мес. Встаёт вопрос: стоит ли оставаться ребёнку в ДОУ – это «недетсадовский» ребёнок.

***Проявления адаптации:***

- отказ от пищи (потеря аппетита)

- негативное эмоциональное состояние

- ухудшение самочувствия: повышение температуры, артериального давления

- беспокойный сон или отсутствие сна

2.

- часто мочится, расстройство стула, может быть энурез

- жмётся к взрослым или отказывается контактировать с ними

- отказываются играть

- становятся беспричинно обидчивыми

- теряет ранее приобретенные умения

- худеет (снижение веса), замедляется рост

- боязнь пространства, предпочитает сидеть где-то в уголке

- запаздывает нервно-психическое развитие, особенно речь (говорит только дома)

- спазмы сосудов

- появляются патологические привычки: грызение ногтей, сосание пальца

- повышенное чувство жажды, но пить не просит, на лице заметно страдание, у рта и носа наблюдается синюшность в виде треугольника, ноги холодные и постоянно мёрзнет

***Факторы, влияющие на адаптацию***

- состояние здоровья и уровень развития ребёнка

- возраст ребёнка

- биологические факторы (токсикозы и заболевания матери во время беременности и заболевания ребёнка в первые месяцы жизни)

- социальные факторы (благоприятные или неблагоприятные условия жизни: правильно ли организован режим? Достаточное ли

3.

количество дневного и ночного сна? Организация бодрствования ребёнка?)

- уровень тренированности адаптационных возможностей (то есть, необходимо расширять социальный мир для ребёнка: ходит в гости, приглашать к себе в гости бабушек, дедушек, тёть, дядь, друзей)

- тип темперамента ребёнка (холерик и сангвиник быстрее адаптируются, чем флегматик и меланхолик)

***Показатели окончания адаптации***

*(С.Н. Теплюк)*

- уравновешенное настроение в течение дня

- адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе; играет

- умение общаться со сверстниками, не конфликтовать

- желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца

- спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени

- догоняет возрастные нормы физического и психического развития

- спокойное, бодрое, весёлое настроение ребёнка в момент расставания и встреч с родителями

- спокойный ночной сон, без просыпаний до утра

******

***Как лучше разговаривать родителям с ребёнком***

*(Т.Н.Рожкова, К.Р.Овсепян)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Нельзя говорить** | **Лучше сказать** |
| Тебе понравился детский сад? Дети? Воспитатель? | Что тебе понравилось больше всего?  С кем бы ты хотел играть?  Какие игрушки тебе понравились |
| Придёшь сюда ещё? | Какую игрушку мы принесём из дома завтра, когда снова придём? |
| Я понимаю, что тебе здесь плохо (тоскливо, не нравится), но ты уж потерпи (так надо). | Как здорово, теперь ты, как папа (мама), ходишь на работу. Ты у меня совсем взрослый! |
| Тебя обижали? Тебе плохо было? Ты плакал? | Я же обещала прийти во время прогулки (обеда, после сна), и я пришла! Во что вы играли? |
| Что вы сегодня делали? | Вы сегодня лепили или рисовали? |
| Что вы сегодня кушали? | На завтрак была каша или яйцо? |
| При буйных детских фантазиях, нельзя:  Зачем ты меня обманываешь!  Этого не может быть!  Зачем ты врёшь! Это некрасиво! | То, что ты рассказываешь, это же, «как будто», «понарошку». Ведь так?! |

***Поймите, пожалуйста, что ни один, даже самый замечательный детский сад, не сможет сделать для Ваших детей все. Детский сад призван помочь Вам, а не заменить Вас. Без Вашей помощи просто нельзя.***