***“В детский сад - с радостью” /информационный листок для родителей****/*

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный 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 дезадаптацию, 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.

***Легкая адаптация***: поведение ребенка нормализуется в течение 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).

***Средней тяжести адаптация:***сон и аппетит восста­навливаются 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 преобладают агрессивно-разрушительные ре­акции, направленные на выход из ситуации (двигательный про­тест, агрессивные действия); активное эмоциональное состоя­ние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напря­женность).

***«Правила поведения взрослых в период адаптации»***

*В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка. Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша. Не отучайте от вредных привычек в период адаптации. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье. Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Будьте терпимее к капризам. Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя. Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.*

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

* Возраст.
* Состояние здоровья.
* Уровень развития.
* Умение общаться с взрослыми и сверстниками.
* Сформированность предметной и игровой деятельности.
* Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

**Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ**

* Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дет­ского сада.
* Наличие у ребенка своеобразных привычек.
* Неумение занять себя игрушкой.
* Несформированность элементарных культурно-гигиениче­ских навыков.
* Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойствен­но быстро заражаться сильными как положительными, так и от­рицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.