**Таким образом:** признаки окончания адаптационного периода – нормализация (сон, еда, туалет, игра, взаимодействие).

*Запомните! Смысл и значение процесса адаптации* (подготовка к последующим расставаниям, взрослой жизни, самостоятельности – поход в школу, университет, работу и т.п.)

Ваше внимательное, бережное и стабильное отношение к психике ребенка поможет ему благополучно адаптироваться к условиям детского сада!

**С уважением,** педагог-психолог, уполномоченный по правам ребенка в детском саду № 99Татьяна Петровна Непомнящая.

**Бесплатный телефон доверия 8-800-2000-122 для получения экстренной психологической помощи и проведения медико-психологической реабилитации**

муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 99»

Серия информационных выпусков

**Психолого-педагогическая консультация**

**«Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду»**

г. Иваново, 2015

**Уважаемые родители!** Сегодня мы еще раз поговорим о том, как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду и дополним наше понимание про то, что такое адаптация.

**Запомните!** Участники процесса адаптации – не только ребенок, но также сам родитель, воспитатели, другие дети

**Запомните!** Сотрудничество с воспитателями группы – это помощь в знакомстве с ребенком.

Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад:

- стабильно ходить в детский сад;

- не оставлять его в дошкольном учреждении на целый день;

- приходить в сад в одно и то же время;

- не обманывать ребенка о вашем уходе;

-сообщать (ребенку и воспитателям) о том, когда и кто его забирает;

- хвалить ребенка за то, что он ходит в сад (за то, что он становится более самостоятельным и взрослым);

- проговаривать с ребенком распорядок дня;

- как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;

- при выявленном изменении в обычном поведении ребенка, как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

Рассмотрим фазы адаптации:

1. Острая фаза – сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длиться в среднем 1 месяц), сниженному интересу к окружающим детям и взрослым, к игре.
2. Подострая фаза – характеризуется адекватным поведением ребенка, т.е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического (длится 3-5 месяцев).
3. Фаза компенсации – характеризуется убыстрением темпа развития (в игре, в психических процессах и т.п.).

**Обратите внимание! Признаки дезадаптации:**

Различают 3 степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

**Легкая адаптация** – изменения нормализуются в течение 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного (на практике месяц, поэтому чаще всего первый месяц ясельная группа почти не выходит на прогулку);

**Адаптация средней тяжести** – сдвиги нормализуются в течение месяца (на практике 1,5 – 2 месяца), при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки стресса (изменения сна, еды, игры);

**Тяжелая адаптация** – длится от 2х до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступать как физическое так и психическое истощение организма