**Уважаемые родители!**

         Ваш ребенок скоро в первый раз переступит порог детского сада. Мы хотим, чтобы этот непростой период в его жизни прошел как можно мягче. Для этого нам нужна Ваша помощь! Чтобы адаптация ребенка к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать как можно больше об особенностях этого сложного периода.

     Что такое адаптация? Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать. Адаптация к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей  проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации *сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния*. К таким нарушениям относят:

* нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание);
* нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
* меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).

Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:

* повышение температуры тела;
* изменения характера стула;
* нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, малыш может вернуться к соске, его речь затормаживается и др.)

      Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в  первые дни пребывания  в детском учреждении зависят от индивидуально-личностных особенностей малыша: типа его нервной системы, степени общительности и доброжелательности, уравновешенности,  наличия/отсутствия привычки выполнять требования взрослых, сформированности  навыков самообслуживания и т.д.

***Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую:***

до 1 месяца – лёгкая адаптация;

до 2 месяцев – адаптация средней тяжести;

от 2 до 6 месяцев – тяжёлая адаптация.

**При лёгкой адаптации** отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется: появляется аппетит, налаживается сон, речь может затормаживаться, но ребёнок может откликаться и выполнять указания взрослого. Ребёнок, как правило, не заболевает в период адаптации.

**При адаптации средней тяжести** эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длиться 7– 10 дней и завершается без каких– либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20– 40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно в течение месяца, плаксивость в течение всего дня. Отношение к близки эмоционально– возбуждённое: плачь, крик при расставании и встрече. Отношение к детям, как правило, безразличное, но может быть и заинтересованным. Речевая активность замедляется. Вегетативные изменения в организме: бледность, потливость, тени под глазами, пылающие щёки, шелушение кожи (диатез) – в течение 2– х недель. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкая к новой ситуации.

        Самой нежелательной является**тяжёлая адаптация**, когда эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребёнка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плачь, негодующий крик, агрессивно – разрушительные реакции, двигательный протест). Либо активность отсутствует при выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость). Отношение к детям: избегает, сторонится или проявляет агрессию. Отказывается от участия в деятельности. Может иметь место задержка речевого развития.

    **Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в учреждении дошкольного образования.**

       В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с  малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о Вашем ребенке, рассказывайте больше.

     Но успешность адаптации вашего малыша будет зависеть не только от воспитателей и от самого ребенка, но во многом и от Вас. В Ваших силах помочь ребенку войти в новые условия – в условия детского сада – как можно более безболезненно. Для  этого Вам  необходимо психологически  готовить ребенка к детскому саду заранее и соблюдать следующие рекомендации.

**Что же для этого нужно?**

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».
2. Соблюдайте режим дня! Заранее узнайте режим работы учреждения дошкольного образования и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему.
3. Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей!
4. Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.
5. Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.
6. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада!
7. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!»

       Настраивайте себя на успешную адаптацию ребенка в детском саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами детского сада! Демонстрируйте малышу позитивное отношение к саду.

       Желаем вам успехов в подготовке ребенка к важному событию в его жизни! У вас все получится!

