|  |
| --- |
| **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ДОУ**  Из привычного мира семьи дети попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Поэтому вполне понятно, почему малыши с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой.  В первый день пребывания в абсолютно новом окружении малышом владеют два чувства: любопытство и страх. Первое время в детском саду — самое тяжелое.  Ребенок в период адаптации — живая модель стрессово­го состояния. Стресс — это реакция на борьбу с трудностя­ми, норма перехода от одних условий к другим.  **Как же ребенок проявляет себя в период адаптации?**   1. Изменяются первичные формы поведения: аппетит, сон, эмоциональное состояние. 2. Нарушается ориентировочная реакция, игровая, двигательная активность.   **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА АДАПТАЦИЮ**    В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:   1. Состояние здоровья и уровень развития ребенка. Со­вершенно ясно, что здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит всякие трудности, в том числе и трудности социальной адаптации. Поэтому, необходимо обеспечить малышу условия для развития и заботиться о его здоровье. 2. Возраст малыша. Труднее всего переносят разлуку с близкими взрослыми и изменение условий жизни дети до полутора лет. В более старшем возрасте (после полутора лет) эта временная разлука с матерью постепенно теряет свое стрессовое влияние. 3. Частые заболевания ребенка до поступления в дошкольное учреждение также оказывают влияние на степень тяжести адаптации.   4. Если роди­тели обеспечивают организацию ребенку правильного режима, соответствующего возрасту, достаточное количест­во дневного сна, следят за правильной организацией бодрствования - это способствует хорошей и быстрой адаптации.  **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**   1. Когда вы приходите в детский сад, попросите позна­комить вас с группой, куда будет ходить ребенок, с сотруд­никами, работающими там. 2. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения, лю­бит находиться на руках у взрослого), так как это осложнит приспособление к новым условиям.   Если к моменту поступления малыша в детский сад вам не удалось отучить его от вредных привычек, предупредите об этом воспитателя.  **3.** Для детского сада потребуются определенные вещи. Пусть ребенок пойдет их покупать вместе с вами. Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц. Обувь должна быть на липучках или на молнии. Научиться завязывать шнурки ребенку трудно, поэтому пусть лучше учится завязывать их дома без спешки.  **4.** Накануне первого посещения детского сада необхо­димо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы ребенка.   1. Хорошо, если в первые дни посещения ребенком дет­ского сада мама сможет оставаться с ним в группе. В этот пе­риод она может быть «общей» мамой, играя не только со сво­им малышом, но и с другими детьми. 2. Рекомендуется укороченный день. 3. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания. 4. Ваше вежливое и приветливое обращение к сотрудни­кам детского сада расположит ребенка к общению с ними.   **ИСХОД АДАПТАЦИИ**  Адаптационный период считается законченным, если:   * ребенок с аппетитом ест; * быстро засыпает, вовремя просыпается; * играет. |