**Памятка для родителей.**

*Подготовка детей к поступлению в ДОУ и прогнозирование адаптации к нему.*

 Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным ( адаптивность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). Ребенок в период адаптации – живая стрессовая модель.

 Выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Важнейший компонент адаптации – согласование самооценок и притязаний ребенка с его возможностями и реальностью социальной среды.

Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребенок к жизни в организованном детском коллективе. У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

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

При легкой адаптации отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям все нормализуется. Ребенок как правило не заболевает в период адаптации.

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7-10 дней и завершается без каких-либо осложнений.

Самой нежелательной является тяжелая адаптация, когда эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на состояние здоровья, так и на развитие детей.

*От чего же зависит характер и длительность адаптационного периода*?

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит от следующих факторов:

возраст ребенка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 10-11 месяцев до 2-х лет. После 2-х лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.

•состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

• сформированности предметной деятельности. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

• индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста по разному ведут себя, в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, на оборот в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.

• условий жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т.д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

• уровня тренированности адаптационных механизмов, опыта общения со сверстниками и взрослыми. Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению. Важно, чтобы в семье у ребенка сложилось доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относится к требованиям взрослых.

*Основные критерии адаптации ребенка к условиям ДОУ.*

К основным критериям адаптации относятся:

• поведенческие реакции;

• уровень нервно – психического развития;

• заболеваемость и течение болезни;

• главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

*Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОУ являются:*

-отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения,

-наличие у ребенка своеобразных привычек,

-неумение занять себя игрушкой,

-отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков,

-отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Адаптационный период считается законченным, если:

• Ребенок ест с аппетитом;

• Быстро засыпает, вовремя просыпается;

• Эмоционально общается с окружающими.

• Играет.

*Чему нужно учить ребёнка дома?*

• И естественно, что перед переводом ребенка в садик необходимо привить ему достаточно много навыков самообслуживания. И первую очередь это касается самостоятельной еды, умение обращать внимание взрослых (воспитателей, нянечек) на возникшие у него проблемы и приучения к горшку.

• Теперь о болезнях. Каждый коллектив, будь-то семья или группа детского сада имеет относительно устойчивый иммунитет к определенным группам инфекций. Но каждый новый человек, попадая внутрь этого коллектива, рискует сначала переболеть всеми “нестрашными” для группы болезнями, а уж затем спокойно чувствовать себя в новой среде.

• Не исключено, что и принесенные новичком бациллы окажутся небезопасными для группы. Говоря о болезнях детей в садиках и яслях, нельзя не отметить, что многие из них имеют своей причиной психологический дискомфорт, иногда доходящий до стрессового состояния - мама (пап, бабушка, дедушка...) меня бросила, отдала чужим людям!!

• Поэтому частые заболевания детей в садиках и яслях дело достаточно обычное и, к сожалению, неизбежное. Дети, которые никогда не ходили в садик, начинают “активно” болеть в школе.

*Чего нельзя делать ни в коем случае:*

• Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не

эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще

раз напомните, что вы обязательно придете.

• Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

• Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

• Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.