

**Адаптація*

Адаптация – это сложный процесс приспособления организма к изменяющимся условиям , который происходит на разных уровнях:

- ❖ ***физиологический*** – ребёнок начинает часто болеть;
- ❖ ***психологический*** – ребёнок может капризничать, плохо есть и спать, он может быть агрессивным или подавленным, много плакать;
- ❖ ***социальный*** – ребёнок «теряется» в окружающем мире, становится менее самостоятельным.

Для всех семей острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность:

- ❖ ***Лёгкая** – около месяца требуется ребёнку, чтобы приспособиться к новым условиям;*
- ❖ ***Средняя** – ребёнок приспосабливается за два месяца;*
- ❖ ***Тяжёлая** – ребёнок приспосабливается за три месяца;*
- ❖ ***Очень тяжёлая** – около полугода и более.*

В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:

- 1. Состояние здоровья и уровень развития ребёнка.*
- 2. Возраст малыша.*
- 3. Умение общаться со сверстниками, взрослыми.*
- 4. Умение играть, занять себя игрушками.*
- 5. Одинаковый режим в детском саду и дома.*
- 6. Умение себя обслуживать.*

Призовите на помощь сказку или игру – это во многом поможет при тяжелой адаптации.

*Вы можете придумать сказку о том, как мишка пошел в сад. Как ему там понравилось, сначала было неуютно и немного страшно, но он подружился с детьми и воспитателем. Эту сказку вы можете проиграть с игрушками. И в ней ключевым моментом является **возвращение мамы за ребёнком.***

Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются утром при расставании.

Вот несколько советов:

- ❖ *И дома и в саду говорите с малышом уверенно. Спокойно.*
- ❖ *Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.*
- ❖ *Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда.*
- ❖ *У вас должен быть свой ритуал прощания. Скажите малышу, что вы будете думать о нем и скучать, что вечером, после садика, вы ему что-нибудь принесёте, что всё расскажете, где вы были и что делали, после чего вы уходите уверенно. (обнимашки, воздушный поцелуй, небольшие сюрпризы, которым малыш будет рад)*

Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни.

После преодоления трудностей поведение ребёнка нормализуется, он вернёт себе утраченные в острый период достижения и начнёт демонстрировать новые знания и умения.

***Задача родителей** в этот период – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.*

Уважаемые родители чаще играйте со своими детьми! Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию к детскому саду!