**«Рекомендации родителям ребёнка, поступившего в детский сад»**

Уважаемые родители!

Ваши дети начинают ходить в дошкольное учреждение. Это очень сложный период в их жизни. К нему надо адаптироваться.

**Адаптация** — слово, произошедшее от латинского adaptatio, что означает «приспособляю». Таким образом, адаптация понимается как процесс приспособления к новым условиям среды, общения, отношений, жизнедеятельности и т.д. В современной психолого-педагогической литературе выделяют три степени адаптации:

***Лёгкая*** — отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо ест, спит, неохотно играет с детьми. Поведение нормализуется в течение 10—15 дней.

***Средняя*** — эмоциональное состояние нормализуется более медленно, на протяжении одного месяца. Бывает, ребёнок болеет (ОРЗ, ОРВИ 1—10 дней без осложнений).

***Тяжёлая адаптация*** — эмоциональное состояние нормализуется очень медленно (несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторное заболевание с осложнениями, либо проявляются стойкие нарушения в его поведении (старается спрятаться, уйти или плачет, зовёт маму).

*Отрицательные эмоции новичка*: то подавленность и безучастность ко всему, то ребёнок напоминает «белку в колесе». Вырываясь из рук воспитателей, мчится к выходу, конфликтуя со всеми на ходу. И вдруг бессильно замолкает, окаменев. Плач — от хныканья до постоянного. В «палитру плача» входит также и «плач за компанию», которым уже почти адаптированный к саду ребёнок «поддерживает» других новичков.

*Положительные эмоции новичка*: выражены в те моменты, когда малыш увлечён «прелестью новизны». Их доминирование возвещает о завершении у ребёнка адаптационного периода. Радость, улыбка и весёлый смех — главные «лекарства» и противовес всем отрицательным эмоциям.

*Познавательная активность* ребёнка снижается и угасает на фоне стрессовых реакций: нет интереса к игрушкам, не хочется знакомиться со сверстниками и понять, что происходит рядом.

*Социальные навыки*: под влиянием стресса малыш может «растерять» почти все давно усвоенные и успешно используемые дома навыки самообслуживания.

*Особенности речи:* ребёнок отвечает на вопросы, затруднено необходимое пополнение его активного словарного запаса. На фоне стресса имеющийся словарный запас скудеет, употребляются младенческие или облегчённые слова без существительных и прилагательных.

*Двигательная активность*: заторможенность или неуправляемая гиперактивность.

*Сон:* если ребёнок и засыпает, а не рыдает на кровати, то сон его беспокойный, прерывается внезапным пробуждением.

*Аппетит* у ребёнка тем хуже, чем менее благоприятно он адаптируется. «Волчий аппетит» возникает при попытке хоть как-то удовлетворить свои нереализованные потребности.

**Об окончании адаптации свидетельствуют следующие показатели:**

* *Глубокий сон.*
* *Хороший аппетит.*
* *Бодрое эмоциональное состояние.*
* *Полное восстановление привычек и навыков.*
* *Активное поведение.*
* *Прибавка в весе, соответствующая возрасту*

**Как необходимо вести себя родителям:**

* *Настраивать на мажорный лад. Внушать ребёнку, что он дорос до детского сада и стал таким большим.*
* *Не оставлять его в дошкольном учреждении на целый день, как можно раньше забирать домой.*
* *Создавать спокойный, бесконфликтный климат в семье.*
* *Уменьшать нагрузку на нервную систему ребёнка.*
* *Сократить до минимума просмотр телевизионных передач.*
* *Прекратить походы в цирк, театр, в гости.*
* *Поддерживать распорядок дня дошкольного учреждения дома.*
* *Выполнять все предписания врача-педиатра.*

**Как нельзя себя вести:**

* *В присутствии ребёнка плохо говорить о детском саде.*
* *«Наказывать» детским садом.*
* *Водить ребёнка в многолюдные места и шумные места.*
* *Конфликтовать с ребёнком дома.*
* *Наказывать за детские капризы.*
* *Обсуждать в присутствии ребёнка проблемы, связанные с детским садом.*