**Информация педагога- психолога**

 **для заботливых родителей**

**Что такое адаптация?**

Под **адаптацией** понимают процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям.

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

Различают три степени тяжести прохождения адаптационного периода:

- **легкая адаптация** – длиться в течение 10-15 дней, ребенок адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;

- **адаптация средней тяжести** – длиться в течение одного месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки стресса;

- **тяжелая адаптация** – длиться от двух до шести месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

 Именно поэтому ребенку необходима помощь родителей, которая приводила бы к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду, навыки общения со взрослыми и сверстниками.

Мы рядом с Вами!

**Информация педагога – психолога**

 **для заботливых родителей**

 **Адаптация к детскому саду тяжелый период в жизни ребенка. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в ДОУ ребенок приобрел при поддержке близкого человека.**

**КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ**

 **В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДОУ.**

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

 7. В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны.

Мы рядом с Вами!!!