

## Консультация для родителей

### Три типа адаптации и как их пережить

*Подготовила воспитатель:*

*Пинзон Оксана Александровна*

Об адаптации к детскому саду сказано и написано очень много. Но по-прежнему у родителей остаются вопросы по поводу того, как пережить адаптацию ребенка к детскому саду.

Важно понимать, что адаптация бывает разной – кто-то из детей быстро привыкает, а кому-то нужно полгода и больше. Итак, различают **три степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:**

1. Легкая адаптация: временное нарушение сна (нормализуется в течение 7-10 дней); аппетита (норма по истечении 10 дней); различные эмоциональные реакции (капризы, замкнутость, агрессия, угнетенное состояние и т.д.), изменения в речевой, ориентировочной и игровой активности приходит в норму за 20-30 дней.

2. Средняя адаптация: все нарушения выражены более и длительно: сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней, ориентировочная деятельность (20 дней), речевая активность (30-40 дней), эмоциональное состояние (30 дней), двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней.

3. Тяжелая адаптация (от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка. Данный тип адаптации характеризуется снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении), резким нарушением сна, ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться, отмечается проявление агрессии, подавленное состояние в течение долгого времени (ребенок плачет, пассивен, иногда происходит волнообразная смена настроения).

**Как помочь ребенку справиться с новыми условиями?**

Прежде всего попытайтесь дома приблизить режим к тому, который есть в дошкольном учреждении, научите играть с игрушкой, позаботьтесь о том, чтобы ребенок мог за собой поухаживать – мыть руки, кушать, ходить в туалет самостоятельно, говорите ребенку, чтобы в случае чего, он мог обратиться к воспитателям.

Надеемся, что, выполняя эти несложные правила, вы и ваш ребенок переживете адаптацию легко и быстро.

Источник: <http://www.myshared.ru/slide/563181/>