

Н.О. Пасічник

ORCID id 0000-0003-4712-3916

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ «В САДОЧОК БЕЗ СЛІЗ»

Запропонована стаття — це консультація для батьків дітей дошкільного віку з елементами тренінгової роботи, спрямована на висвітлення практичних рекомендацій з метою оптимізації процесу адаптації малят до умов дошкільного навчального закладу. У статті визначено основні причини ускладнення процесу адаптації малюків до нових умов та вказано можливі шляхи його оптимізації.

Ключові слова: адаптація, оптимізація процесу адаптації, ранній вік, ступінь адаптації, фактори адаптації.

© Пасічник Н.О., 2016

Вступ. Адаптація до умов дошкільного навчального закладу (ДНЗ) є важливим етапом в житті дитини. Однак дуже часто адаптаційний процес буває ускладненим та зумовлює психологічний і фізіологічний дискомфорт не лише дитини, але й її батьків. Причинами труднощів адаптаційного періоду до умов ДНЗ є, по-перше, вікові та індивідуально-типологічні особливості дітей, по-друге, особливості батьківсько-дитячих взаємин та стилів сімейного виховання в родині. Практичний досвід роботи свідчить про те, що саме незнання батьками вікових та індивідуальних особливостей розвитку дитини, поверхові уявлення про адаптаційний процес, неправильна педагогічна тактика сімейного виховання є факторами довготривалого процесу адаптації до умов ДНЗ.

Метою статті є висвітлення практичних рекомендацій батькам для оптимізації процесу адаптації дітей дошкільного віку до умов ДНЗ. Рекомендації представлені у вигляді консультації для батьків з елементами тренінгової роботи, яку можна провести під час батьківських зборів у дошкільному навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу. Консультація складається з трьох взаємопов'язаних блоків: 1) групової дискусії; 2) міні-лекції; 3) структурованих вправ. Тривалість консультації — 1,2–2 години; кількість учасників — до 15 осіб.

I. Групова дискусія. Знайомство з групою, повідомлення мети та завдань консультації, озвучення очікувань учасників групи від консультативної роботи.

Вправа «Я хочу...». Кожен учасник завершує запропоноване речення та проговорює свої очікування від консультації (час виконання — 5 хв).

Вправа «Адаптація — це...». Кожен учасник завершує запропоноване речення (час виконання — 5 хв).

Вправа «Зроби сам...». Учасникам пропонується самостійно виконати завдання, яке написано на листочку. Приклади завдань: скласти фігурку оригамі, скласти кубик Рубика, намалювати автопортрет, розв'язати арифметичні задачі (складні та прості), зробити проект (креслення) водонапірної башти. Завдання можуть бути різними, головна вимога — частина з них повинна бути занадто складною, щоб учасники групи виявилися не готовими їх виконати без попередньої підготовки (навчання). Час виконання — 10 хвилин.

Після цієї вправи обов'язково здійснити зворотний зв'язок: 1) легко чи складно було виконувати вправи; 2) що відчували; 3) що хотілося зробити; 4) чи потрібна була допомога? Підвести батьків до висновку: складність виконання запропонованих вправ і більшість негативних емоцій були зумовлені елементарною непередготовленістю дорослих до виконання певного виду діяльності та відсутністю теоретичних знань і практичних навичок. Подібне відбувається і з дітьми, які вперше йдуть до дитячого садочка: підготовлена дитина буде відчувати менше труднощів, а процес адаптації буде більш легким.

Притча «Зерна кави»

(Літковська О.В., 2012, с. 51)

Прийшла дочка до батька і каже: «Батьку, я втомилася, у мене таке важке життя, я не бачу в ньому ніякого сенсу! У мене постійно труднощі і проблеми ... Я весь час пливу проти течії. У мене просто немає більше сил! Що мені робити?» Батько замість відповіді поставив на вогонь три однакові каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав каву. Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце, і налив в чашку кави з третьої каструлі. «Що змінилось?» — запитав він дівчину. «Яйце і морква

зварилися, а зерна кави розчинилися у воді», — відповіла вона. «Ні, дочко моя, це лише поверхневий погляд на речі. Подивися — тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин — окропу. Те ж саме відбувається і з людьми — сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабкими, тоді як крихкі і ніжні лише затвердіють і зміцніють». «А кава?» — запитала дочка. «О! Це найцікавіше! Кава повністю розчинилась в новому ворожому середовищі і змінила його, перетворивши окріп на чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються під тиском обставин — вони самі змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з будь-якої, навіть найбільш несприятливої ситуації. Я хочу, щоб ти припинила поводитись як «морквина», згадала про те, що ти людина, щастя якої — в її власних руках!»

Зворотний зв'язок від батьків: «Про що притча?»

II. Міні-лекція (виклад теоретичного матеріалу ведучим).

У широкому розумінні слова адаптація — це пристосування будови та функцій організму, його органів та клітин до умов навколишнього середовища, спрямоване на підтримання гомеостазу (Головін С.Ю., 2003, с. 13). Зміни, які відбуваються в процесі адаптації, зачіпають всі рівні організму — від молекулярного до психологічної регуляції. Виділяють декілька видів адаптації, але ми детально розглянемо психологічну та соціальну. Психологічна адаптація — це пристосування людини до вимог, які висуває суспільство, а також до критеріїв оцінок за рахунок засвоєння норм та цінностей даного суспільства (Головін С.Ю., 2003, с. 13). Соціальна адаптація — постійний процес інтеграції індивіда у суспільство, активного пристосування до умов соціального середовища (Головін С.Ю., 2003, с. 14). Результатом такої адаптації є формування самосвідомості, рольової поведінки, здатності до самоконтролю та самообслуговування, підтримання адекватних зв'язків з оточуючими. Адаптація є активним процесом, який приводить до позитивних або негативних (стрес) результатів. Соціальна адаптація — це безперервний процес, який триває усе життя індивіда. Однак найбільшого загострення цей процес набуває у критичні періоди, коли відбуваються кардинальні зміни діяльності індивіда та його оточення.

Можна виділити три види суттєвих змін: 1) психологічні (емоційні відносини з мамою та близькими, зміни у психічному розвитку, удосконалення вміння налагоджувати міжособистісну взаємодію «дитина — дитина», «дитина — дорослий»); 2) соціального оточення (нові діти та

дорослі, нове приміщення); 3) бажання самостійності та емансипації.

Отже, під впливом нових умов та вимог ДНЗ, батьків діти починають пристосовуватись до них: змінюватись або змінювати умови навколо. Якщо процес адаптації до умов ДНЗ порушено і пристосування до них буде протікати з ускладненнями, то може виникнути стресовий стан — адаптаційний синдром, тобто сукупність адаптаційних реакцій людини загального захисного характеру. Виникає така реакція на значні за силою та тривалістю несприятливі подразники.

Основними факторами, які впливають на процес адаптації, є: 1) індивідуально-типологічні особливості дитини; 2) особливості сімейного виховання; 3) вік; 4) стать; 5) особливості дошкільного закладу та стилю роботи вихователів.

Психологи виділяють два типи адаптаційного процесу: 1) активний — переважання активного впливу на соціальне середовище; 2) пасивний — пасивне, конформне прийняття цілей та ціннісних орієнтацій групи.

Процес адаптації дитини до умов ДНЗ має кілька основних етапів (Стреж Л., 2009, с. 6–15):

1) «*буря*» — на цьому етапі у відповідь на комплекс зовнішніх впливів організм дитини відповідає бурхливою реакцією та сильною напругою. Підвищується збуджуваність, тривожність, можливе посилення агресивності або заглиблення у себе, погіршуються сон, апетит, настрій. Тривалість цього етапу — від 2–3 днів до 1–2 місяців. На першому етапі майже у всіх дітей спостерігаються ознаки нестабільності в емоційній сфері, психологічного дискомфорту. Малюки відмовляються від спілкування з іншими людьми, від іграшок, хворобливо реагують на розставання з батьками. У групі поведуться неспокійно, часто вередують, плачуть, буває так, що їх зовсім не можна заспокоїти, постійно запитують про маму, просяться додому, можуть відмовлятися від їжі. У заняття і групові ігри, організовані вихователем, діти не включаються, не бачать яскравих іграшок, які знаходяться у групі, віддаючи перевагу своїй улюбленій іграшці, принесеній з дому. До однолітків і вихователя ставляться байдуже або стороняться їх;

2) «*буря затихає*» — це період нестійкого стану, коли дитячий організм шукає оптимальні варіанти реакцій на зовнішні впливи. Дитина намагається брати участь у спільній діяльності з однолітками, стає більш активною, зацікавленою, врівноваженою. Триває цей період від 1 тижня до 2–3 місяців. На другому етапі діти з безлічі незнайомих дорослих виділяють для себе вихователя. Вихователь підбадьорює дитину, допомагає їй зрозуміти те, що мама обов'язково прийде за нею, залучає малюка до своїх справ — просить допомогти прибрати іграшки або принести книжку, щоб почитати її

з іншими дітьми. Як правило, діти охоче виконують такі прохання;

3) «*итиль*» — період відносного пристосування організму дитини до нових умов, дитина розпочинає засвоювати нову інформацію, встановлювати контакти, виявляти активність під час занять. При цьому активно зменшується захворюваність, стабілізуються сон, апетит, настрої. Тривалість цього періоду — від 2–3 тижнів до 6 місяців. Діти починають активно користуватися іграшками, які є в групі, досліджувати незнайомі предмети і навколишнє оточення. Малюки активно привертають увагу вихователя і прагнуть залучити його до своєї діяльності, при виникненні труднощів у грі звертаються по допомогу, відповідають на пропозиції пограти разом. У малюків спостерігається інтерес до інших дітей, потреба у спілкуванні з ними. Діти прагнуть повернути до себе увагу товариша, посміхаються при зустрічі з ровесником, заглядають в очі, пропонують іграшки, прагнучи утримати його увагу. З'являються вибіркові симпатії до деяких дітей. Малюки розпочинають помічати засмучення, невдоволеність, радість інших дітей, емоційно співпереживають, якщо комусь боляче.

Залежно від тривалості адаптаційного періоду та поведінки дитини можна виділити різні ступені адаптації малюка до дошкільного закладу (Маценко Ж.М., 2003, с. 81–91; Стреж Л., 2009, с. 6–15):

1) *легкий ступінь адаптації* — поведінка малюка нормалізується протягом 10–15 днів (фізіологічна, природна адаптація), дитина вливається у новий колектив безболісно, їй там комфортно, вона не влаштовує істерик, коли мама веде її в дитячий садок. Такі діти, як правило, хворіють нечасто, хоча в період адаптації «зриви» все ж таки можливі;

2) *середній ступінь адаптації* — поведінка дитини нормалізується протягом 15–30 днів, дитина худне, хворіє, але не важко, без ускладнень, малюк більш-менш терпимо витримує походи в дитячий садок, може періодично поплакати, але недовго;

3) *важкий ступінь адаптації* — патологічна адаптація, яка триває від 2 місяців і більше. У дитини спостерігаються погіршення апетиту, навіть до повної відмови від їжі, порушення сну і сечовипускання, різкі перепади настрою, часті зриви і капризи. Крім того, малюк дуже часто хворіє (у даному випадку хвороба нерідко пов'язана з небажанням дитини йти в дитячий садок). Такі діти в колективі відчувають себе невпевнено, майже ні з ким не грають.

Можливими причинами «важкої адаптації» можуть бути (Маценко Ж.М., 2003, с. 71–80; Коротка З.Г., 2008, с. 7–12):

1) несформованість у дитини позитивної установки на відвідування дитячого закладу. Для того

щоб негативні емоції не стали перешкодою для дитини в період адаптації, важливо сформувані у неї позитивне очікування майбутніх змін. Часто батьки, відправивши дитину до дитячого садка, ставляться до неї зі співчуттям та з жалістю. Дитина внаслідок такого ставлення теж починає жаліти себе, вередує, відмовляється відвідувати дитячий садок. Нерідко батьки залякують дитину: «Не будеш слухатися — віддам до дитячого садка». Коли дитина починає відвідувати дитячий заклад, батьки погрожують залишити її в ньому, якщо вона не припинить плакати та вередувати. Подібні установки викликають у дитини страх перед дошкільним закладом та погіршують самопочуття у період звикання до незнайомого оточення;

2) несформованість навичок самообслуговування. У деяких сім'ях дорослі досить довго ставляться до дитини як до маленької, не хочуть або не вміють помічати, що вона стає дорослішою, занадто опікуються нею, блокуючи тим самим розвиток самостійності. Інколи, бажаючи заощадити час, батьки поспішають нагодувати й одягнути дитину, стримуючи своїми діями формування необхідних практичних умінь та навичок. Такі діти, потрапляючи до дитячого садка, почуваються безпорадними та самотніми, тому що вони не можуть самостійно одягатися, вмиватися, користуватися туалетом тощо;

3) несформованість у дитини практичної взаємодії з близькими людьми також негативно впливає на взаємини з іншими дорослими, передусім із вихователем. Вихователь у дитячому закладі пропонує дитині діловий стиль спілкування, який відрізняється від емоційного, звичного для дитини в сім'ї. Діти, батьки яких мало уваги приділяли розвитку ситуативно-ділового спілкування, не вміють гратися іграшками, часто згадують про батьків, не вміють активно долучатися до колективних ігор, довго адаптуються до умов дитячого закладу;

4) несформованість продуктивних форм спілкування з ровесниками. Значних труднощів у період адаптації зазнають діти, які до відвідування дитячого садка мало спілкувалися з ровесниками. Починаючи відвідувати дитячий садок, така дитина насторожено та з недовірою ставиться до інших дітей, часто конфліктує з ними, ні з ким не ділиться своїми іграшками, забирає іграшки в інших, тому що не вміє попросити; якщо іграшка одна, вона не може зачекати, поки інший пограється нею;

5) висока емоційність дитини. У цей період інтенсивно формуються вищі психічні функції, які забезпечують регулювання емоційних станів. У дітей раннього і дошкільного віку поступово формуються вміння оволодіння мовленнєвими засобами, що допомагають орієнтуватись у власних емоційних станах та розуміти емоції інших

(Маланов С.В., 2015, с. 57). Негативну роль у період адаптації відіграє також характерна для малюків емоційна вразливість. Ця особливість яскраво виявляється в момент розлучення з батьками, які відчувають хвилювання та негативні емоції, коли вперше залишають малюка в яслах. Це неминуче веде до порушення емоційного стану дитини;

б) значна невідповідність домашнього режиму режимові дитячого закладу. Якщо в період адаптації до нових умов життєдіяльності домашній режим і режим дитячого закладу будуть кардинально відрізнятись в часі та послідовності режимних моментів, дитина може відчути психофізіологічний дискомфорт. Фізіологічний дискомфорт призводить до емоційних зривів, нервового перенапруження, що спричинює психосоматичні захворювання;

7) затримка формування емоційних зв'язків між дитиною та вихователем. На успішність адаптації впливають інтенсивні педагогічні впливи вихователя з достатньо виразною емоційною забарвленістю. У випадках, коли емоційний контакт між дитиною та вихователем не встановлюється, виникає «важка адаптація», її причинами можуть бути: незнання вихователем індивідуально-психологічних особливостей дитини; авторитарність, вимогливість і суворість вихователя, який рідко усміхається та жартує, карає за будь-які порушення.

Шляхи оптимізації процесу адаптації. Перший етап підготовки дітей до умов ДНЗ необхідно починати зі збору інформації про ДНЗ, відвідання батьківських зборів, на яких висвітлюються проблеми, пов'язані зі вступом дитини в дитячий садок (батьки можуть детально ознайомитися з організацією життя малюків у дитячому садку, режимом дня, освітньою програмою, вихованням у малюків культурно-гігієнічних навичок та навичок самообслуговування, особливостями адаптаційного періоду, показниками адаптації). Другий етап підготовки малюка до відвідування дитячого садочка — знайомство з педагогами та працівниками закладу. Третій етап — це звикання дитини до режиму дитячого садка. Різка зміна режиму дня малюка впливає на його здоров'я, тому батьки в цей період повинні здійснювати рекомендовані педагогами і медиками заходи, які сприяють зміцненню здоров'я малюка.

Для легкого проходження процесу адаптації батькам можна використовувати алгоритм поступового входження дитини в дитячий садок, запропонований І.В. Лапіною: 1) прихід дитини разом з батьками тільки на прогулянку; 2) прихід дитини разом з батьками в групу під час вільної ігрової діяльності; 3) дитина залишається на 1–2 години під час прогулянки або під час вільної ігрової діяльності; 4) малюк снідає в присутності батьків і залишається в садочку на 2–3 години; 5) дитина залишається у садочку зі сніданку до

обіду; 6) малюк залишається на сон, але відразу після сну його забирають батьки; 7) дитина залишається на цілий день (Лапіна І.В., 2012, с. 61).

III. Структуровані вправи. Цей блок консультації передбачає активну роботу батьків в міні-групах, спрямовану на закріплення знань про особливості адаптаційного процесу та можливий шлях його полегшення.

1. Батькам пропонується дати відповідь на запитання анкети «Чи готова ваша дитина до вступу в ДНЗ?» (Стреж Л., 2009, с. 25) з метою прогнозування можливого ступеня адаптації до умов ДНЗ. На основі одержаних відповідей ведучий утворює три робочі міні-групи: 1) батьки дітей із легкою адаптацією; 2) батьки дітей із середньою адаптацією; 3) батьки дітей із важкою адаптацією.

2. Вправа «Мозковий штурм». Кожна група батьків отримує листочок із описом одного зі ступенів адаптації та можливими причинами виникнення проблем (відповідно до даних анкетування). Завдання групи — визначити можливі шляхи попередження виникнення зазначеного ступеня адаптації та спрямувати дії батьків щодо оптимізації процесу адаптації. Час виконання — 15–20 хвилин. Кожна міні-група обов'язково презентує свою роботу усій групі батьків.

3. Вправа «Скажи навпаки» спрямована на формування у батьків навички позитивних висловлювань з дітьми. Кожному дорослому необхідно запропонувати позитивні відповіді на негативні висловлювання дітей стосовно дитячого закладу. Приклади негативних висловлювань: «я не хочу йти до дитячого садка»; «у садочку погано»; «зі мною ніхто не хоче товаришувати»; «я не буду спати у садочку»; «не хочу їсти у садочку»; «у садочку нецікаві іграшки». Час виконання — 5–7 хвилин.

4. *Зворотний зв'язок.* Підбиття підсумків консультації та формулювання загального висновку. Отже, на характер звикання дитини до умов дошкільного закладу впливає низка факторів: вік дитини, стан здоров'я, сформованість досвіду спілкування з дорослими та однолітками, ступінь батьківського піклування і допомоги у цей період.

5. Ведучий роздає батькам пам'ятки «Поради батькам під час адаптаційного періоду».

Висновки. Процес адаптації дітей до умов ДНЗ є важливим етапом в житті дитини дошкільного віку. Успішний перебіг такої адаптації багато в чому зумовлений педагогічною компетенцією батьків та їх умінням і готовністю допомогти дитині у цей період життя. Запропонована консультація передбачає засвоєння батьками теоретичних знань стосовно перебігу процесу адаптації, можливих причин її ускладнення, факторів, що оптимізують цей процес, а також закріплення навичок щодо практичної допомоги дітям з метою полегшення адаптації до нових умов життя у садочку.

ДЖЕРЕЛА

1. Лапина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого-педагогическое сопровождение, комплексные занятия / И.В. Лапина. — Волгоград, 2012. — 127 с.
2. Літківська О.В. 100 притч для тих, хто вчить, і тих, хто вчиться / О.В. Літківська. — К. : Шк. світ, 2012. — 224 с.
3. Маланов С.В. Развитие у детей в раннем детстве и дошкольном возрасте ориентировки в эмоциональных состояниях на основе овладения способами использования языковых средств / С.В. Маланов // Культурно-историческая психология. — 2015. — Т. 11. — № 2. — С. 57-67. — DOI: 10.17759/chp.2015110206.
4. Маценко Ж.М. Незабаром у дитячий садок / Ж.М. Маценко // Психологія внутрішнього світу / упоряд. Т. Гончаренко. — К. : Редакція загальнопедагогічних газет, 2003. — С. 71-106.
5. Незабаром у дитячий садок: Практичні рекомендації для вихователів і практичних психологів ДНЗ, батьків / авт.-уклад. Коротка З.Г., Русяєва О.О. — Кременчук, 2008. — 68 с.
6. Словарь психолога-практика / сост. С.Ю. Головин. — Мн. : Харвест, 2003. — 976 с.
7. Стреш Л. Сходінки адаптації дітей раннього віку / Л. Стреш. — К. : Шк. світ, 2009. — 128 с.

REFERENCES

1. Lapina I.V. Adaptatsia detei pri postuplenii v detskii sad: programma, psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie, kompleksnyie zaniatiia [Children's Adaptation for Admission to Kindergarten: Program, Psycho-pedagogical Support, Integrated Employment] / I.V. Lapina. — Volgograd, 2012. — 127 s. (Russian).
2. Litkovska O.V. 100 prytych dlia tykh, khto vchyt, i tykh, khto vchytisia [100 Tips for Those Who Teach and Those Who Study] / O.V. Litkovska. — K. : Shk. svit, 2012. — 224 s. (Ukrainian).
3. Malanov S.V. Razvitiie u detei v rannem detstve i doskolnom vozraste orientirovki v emotsionalnykh sostoianniakh na osnove ovladeniia sposobami ispolzovaniia yazykovykh sredstv [Development of Children in Early Childhood and Pre-school Age in Orientation of Emotional States on Basis of Mastering the Ways of Using Language Resources] / S.V. Malanov // Kulturno-istoricheskaiia psikhologiiia. — 2015. — T. 11. — № 2. — S. 57-67. — DOI: 10.17759/chp.2015110206 (Russian).
4. Matsenko Zh.M. Nezabarom u dytiachyi sadok [To Kindergarten Soon] / Zh.M. Matsenko // Psykholohiia vnutrishnioho svitu / uporiad. T. Honcharenko. — K. : Redaktsiia zahalnopedahohichnykh hazet, 2003. — S. 71-106 (Ukrainian).
5. Nezabarom u dytiachyi sadok: Praktychni rekomendatsii dlia vykhovateliv i praktychnykh psykholohiv DNZ, batkiv [Soon to Kindergarten: Practical Advice for Kindergarten Educators and Psychologists, Parents] / avtory-ukladachi Korotka Z.H., Rusiaieva O.O. — Kremenchuk, 2008. — 68 s. (ukr.).
6. Slovar psikhologa-praktika [Dictionary of Psychologist-Practitioner] / sost. S.Yu. Golovin. — Mn. : Harvest, 2003. — 976 s. (Russian).
7. Strezh L. Skhodynky adaptatsii ditei rannoho viku [Steps of Infants Adaptation] / L. Strezh. — K. : Shk. svit, 2009. — 128 s. (Ukrainian).

Пасичник Н.А.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ «В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ СЛЕЗ»

Предложенная статья — это консультация для родителей детей дошкольного возраста с элементами тренинговой работы, направленная на освещение практических рекомендаций с целью оптимизации процесса адаптации малышей к условиям дошкольного учебного заведения. В статье определены основные причины осложнения процесса адаптации малышей к новым условиям и указаны возможные пути его оптимизации.

Ключевые слова: адаптация, оптимизация процесса адаптации, ранний возраст, степень адаптации, факторы адаптации.

Pasichnyk N.O.

CONSULTATIONS FOR PARENTS WITH ELEMENTS OF TRAINING ACTIVITY “TO KINDERGARTEN WITHOUT TEARS”

The article deals with the infants' adaptation to pre-school conditions. It examines the reasons of complications to adaptation process. It highlights the problems in adaptation to kindergarten.

The following article is a set of tips for parents. The main purpose of the following tips is to help parents in their choice of ways and means of helping children during the adaptation. Tips include three interrelated components: 1) group discussion; 2) mini-lecture; 3) structured exercises. Duration of consultation — 1.5–2 hours. The optimal number of participants — 15 people. The article offers exercises for parents to mastering theoretical knowledge about the peculiarities of the adaptation process. Also it offers exercises to reinforce practical skills to help children to facilitate adaptation.

The purpose of this article is to highlight practical tips for parents in order to optimize the process of preschoolers' adaptation to kindergarten conditions. The recommendations are presented in the form of advice for parents with elements of training, which can be carried out during parent meetings in preschool education.

The article highlights the factors that influence the adaptation process: 1) individual-typological features of the child; 2) the particular family education; 3) age; 4) sex; 5) pre-school features and teachers' work style. There are three levels of adaptation to kindergarten: easy, medium, and hard. The main causes of hard adaptation are: lack of self-service skills; high emotionality of the child; disrupted interaction with adults; discrepancy of home and regimes in kindergarten; unformed communication process. The article offers the ways of optimization of the process of adaptation.

The process of children's adaptation to conditions at preschool educational institutions is an important milestone in the life of a child of preschool age. A successful adaptation is largely influenced by parents' pedagogical competence and their ability and willingness to help a child in this period of life. The proposed consultation involves mastering theoretical knowledge by parents regarding the course of the adaptation process, its possible causes of complications factors that optimize the process and consolidate practical skills to help children to facilitate adaptation to the new conditions of life in the kindergarten.

Key words: *adaptation, optimization of adaptation process, early age, level of adaptation, adaptation factors.*

Стаття надійшла до редакції 09.02.2016

Прийнято до друку 20.02.2016