**Правила поведения родителей в период адаптации детей**

**к детскому саду:**

1.Старайтесь дать ребенку опыт общения с друг ими детьми и взрослыми. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке с родными. Посещайте детские площадки, парки, ходите в гости.

Н о! Во время адаптации постарайтесь максимально исключить посещение многолюдных мест, чтобы не возникало поводов для переутомления и новых стрессов у малыша.

2 . Учитывайте возраст и эмоциональную привяза нность ребенка.

3. Рассказывайте, что в детском саду весело, интересно. Выделяйте положительные моменты в посещении детского сада, чтобы малыш шел туда с желанием.

4. Приучайте ребенка к режиму детского сада. Старайтесь соблюдать режим и в выходные дни.

5. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад).

6 . Приучайте ребенка к самостоятельности ( у ч и т е малыша самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки, пользоваться горшком ( туалетом) и т. д.). Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

7. Давайте возможность и учите ребенка самостоятельно играть в разнообразные игрушки.

8. Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно включайте в меню супы, каши, твердую пищу ( картошку, мясо кусочками, котлеты), салаты.

9. Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки, возможность выплеснуть эмоции, если ему это необходимо. Первое время малыш может капризничать дома, переключайте его внимание на что-то интересное. Самое главное, вовремя остановить ребенка и обеспечить спокойную обстановку перед сном (почитать книгу, рассматривать картинки, принять успокаивающую ванну и т.д.)

**АДАПТИРУЕМСЯ**

**К ДЕТСКОМУ САДУ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ**



**ПОМОЖЕМ МАЛЫШУ ПРИВЫКНУТЬ К ДЕТСКОМУ САДУ**

Адаптация

– приспособление к условиям окружающей среды.

Психологическая адаптация предполагает, что человек находится в гармонии с самим собой, партнерами по общению и окружающим миром в целом.

Адаптация тмалыша к детскому саду — это привыкание ребѐнка

 к новой для него обстановке,

 незнакомым взрослым,

 большому количеству детей.

Каждый ребенок адаптируется по-разному: кто-то быстрее, кто-то медленнее, кто-то легче, кто-то тяжелее.

Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации.

-беспокойство;

-страх;

-заторможенность (повышенная возбудимость);

-капризность;

-раздражительность;

-упрямство



В зависимости от темперамента, и н д и в и д у ал ь ных о с о б ен но с т ей и п р е д в а р и т е л ь н ы х м е р о п р и я т и й , проводимых родителями в период адаптаци и , ребено к по – разному привыкает к детскому саду . Адаптационный период может длиться от 2-3 недель до нескольких месяцев, в з а в и с имо с т и о т и н д и в и д у а л ь ных особенностей ребенка и реакции родителей.

В период адаптации ребенок может временно утрачивать не твердо сформированные навыки (пользование горшком, самостоятельная еда и т.д.).

Не волнуйтесь ! По мере привыкания к детскому саду навыки восстановятся.

**ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ**

**АДАПТАЦИИ :**

 Главной и основной причиной проблем в поведении детей в период адаптации является отсутствие у ребѐнка опыта общения со взрослыми и детьми.

Чем более узок был круг общения до поступления в ДОУ, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем.

Дети, у которых уже имеется положительный опыт общения со взрослыми и сверстниками, составляют самую благоприятную группу по характеру поведения и привыкают они к детскому саду сравнительно быстро.

Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада, особенно отсутствие дневного сна.

 Наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание при укладывании, совместный с родителями сон).

 Неумение самостоятельно занять себя игрушкой.

 Несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков, элементарных навыков самообслуживания.

 Несформированность необходимых навыков самостоятельности.

 Неуверенность малыша в себе.

 Ярко выраженная эмоциональная неустойчивость.

 Наличие психологической травмы, страхов.

Гораздо труднее и дольше

адаптируются дети:

 являющиеся единственными в семье;

 чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;

 привыкшие к тому, что их капризам потакают;

 пользующиеся исключительным вниманием взрослых;

 с определенными проблемами развития (в более старшем возрасте).