**Рекомендации педагога-психолога**

***АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ***

***Адаптация*** – это приспособление организма к новой обстановке. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

**Средний срок адаптации:**

* в яслях 7 – 10 дней
* в младшем дошкольном возрасте 2 – 3 недели
* в старшем дошкольном возрасте 1 месяц

В том случае, когда ребёнок не справляется с задачей адаптации к новым условиям, мы можем наблюдать симптомы трудной адаптации.

* нарушение положительного эмоционального состояния ребёнка;
* ребёнок много плачет, стремится к эмоциональному контакту с взрослыми или, напротив, раздражённо отказывается от него;
* ребёнок испытывает сложности с установлением контакта с другими детьми;
* нарушение аппетита;
* нарушение сна;
* болезненно протекает разлука с родными;
* снижается общая активность;
* общее подавленное состояние.

 Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько **рекомендаций**:

* Перед поступлением в детский сад лучше привести ребенка на прогулку для знакомства с детьми и воспитателями.
* Заранее познакомиться с режимом детей в детском саду и приблизить постепенно к нему домашний режим Вашего ребенка.
* Приучайте к новым условиям ребенка постепенно и последовательно.
* Не следует резко менять привычный уклад жизнедеятельности ребенка, например, отучать от вредных привычек.
* Предоставьте ребенку возможность принести в детский сад свои любимые игрушки.
* Согласуйте свои действия с воспитателем: чего избегать, а что поощрять у ребенка.
* Создайте особый ритуал ухода и возвращения Вас в детский сад.
* Когда Вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Не показывайте ему свое волнение.
* Не давайте ребенку почувствовать собственную боязнь разлуки.
* Избегайте избыточной сентиментальности или изменения своей привычной манеры поведения.
* Учите ребенка общению со взрослыми и детьми. Не ограничивайте общение ребенка только семейным кругом.

**Как надо вести себя родителям с ребенком,**

 **когда он впервые поступил в детский сад**

* Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
* Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
* Будьте терпеливы.
* Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
* Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
* Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
* Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
* Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
* Каждый день читайте малышу.
* Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
* Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте…
* Поощряйте любопытство.
* Не скупитесь на похвалу.

**Первые признаки того, что ребенок адаптировался.**

1. *Хороший аппетит.*
2. *Спокойный сон.*
3. *Охотное общение с другими детьми.*
4. *Адекватная реакция на предложения взрослого.*
5. *Нормальное эмоциональное состояние (жизнерадостный, активный, любопытный…)*

**Ребенок хорошо адаптировался, если в его поведении нет:**

1. ******Крайностей.

*Например: излишняя активность, чрезмерная пассивность.*

1. Возврата к более ранним привычкам.

*Например: ребенок ест самостоятельно и вдруг снова требует,*

*чтобы его кормили с ложки.*

1. Отставание в развитии от сверстников.

*Например: в 4 года разговаривает, как в 2,5 года.*

1. Непрекращающиеся трудности с элементарными вещами.

*Например: кормление ребенка остается проблемой.*

Источник: <https://nsportal.ru>; <https://maam.ru>