**ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?**

**Адаптация** – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке. В данном случае – это привыкание малыша к детскому саду.

**Выделяют 2 критерия успешной адаптации:**

* внешний – проявляется в адекватности поведения ребёнка способности легко и точно выполнять требования среды.
* внутренний – эмоциональная удовлетворённость.

**Адаптации к саду проходит в 3 этапа:**

**1.** острая фаза (период дезадаптации)

Сопровождается колебаниями настроения и самочувствия, что приводит в снижению веса, частым распираторным заболеваниям, нарушению сна, ухудшению аппетита, торможении речевого развития. Длится в среднем 1 месяц.

**2.** подострая фаза (собственно адаптация)

Поведение ребёнка приобретает адекватный характер. Может замедлится темп развития, особенно психического, по сравнению с возрастной нормой. Длится в среднем 3-5 месяцев.

**3.** фаза компенсации (период адаптированности)

Темп развития ускоряется, в результате чего дети к концу года соответствуют возрастной норме. Поведение становится более спокойным.

**АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ НЕГАТИВНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ:**

**- физиологические проявления -**

* повышение температуры и давления;
* временная остановка роста;
* снижение иммунитета,
* увеличение простудных заболеваний;
* нервозность, ухудшение сна;
* временная остановка речевого развития;

**- поведенческие проявления** –

* упрямство;
* грубость;
* дерзость;
* неуважительное отношение к взрослым;
* лживость;
* лень;
* своеобразные негативные проявления в поведении – это попытки обратить на себя внимание.



**КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ БЫСТРЕЕ ПРИВЫКНУТЬ К ДЕТСКОМУ САДУ?**

* старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребёнка к саду, потому что он чувствует Ваши эмоции
* обязательно придумайте ритуал прощания и ритуал встречи (чмокнуть в щёчку, помахать рукой)
* по возможности, ребёнка в садик должен приводить кто-то один. Так он быстрее привыкнет к расставанию по утрам
* не обманывайте ребёнка, забирайте его домой вовремя, как пообещали
* разрешите ребёнку брать с собой в сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме
* в присутствии ребёнка избегайте критических высказываний в адрес детского сада и сотрудников
* в выходные дни резко не меняйте режим дня ребёнка
* не отучайте ребёнка в период адаптации от вредных привычек (сосание соски)
* создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье
* на время прекратите посещение с ребёнком многолюдных мест, цирка, театра
* будьте терпимее к его капризам
* не пугайте, не наказывайте его садом
* уделяйте ребёнку больше своего внимания, играйте вместе с ним, каждый день читайте малышу
* не скупитесь на похвалу
* эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №48»

г. Ярославль

Памятка для родителей

**АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ**

****

**Информацию подготовила педагог-психолог**

Липартелиани

Нана Гочаевна

**vk** vk.com/mdou48yar

**сайт** mdou48.edu.yar.ru

**Ярославль, 2016**