Составитель: Кунавина Л.Ю., педагог -психолог МАДОУ «Детский сад №9»

**Как проходит адаптация ребенка в детском саду**

**Адаптация – вхождение человека в новую для него среду и приспособление к её условиям.**

**Три степени адаптации:**

**Лёгкая** – от 8 до 16 дней; **Средней тяжести** – до 30 дней; **Тяжёлая** – свыше 30 дней.

**Адаптированный ребёнок:**

1.Ребёнок усвоил правила поведения в ДОУ. Владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникативными навыками.

2.Ребёнку психологически комфортно пребывание в детском саду.

**С приходом ребёнка в ДОУ его жизнь существенным образом меняется:**

-другой стиль общения

**-**строгий режим

-отсутствие родителей

-новые требования к поведению

-постоянный контакт со сверстниками

-новое помещение

**Стресс может привести к невротическим реакциям: капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия.**

**К моменту поступления в ДОУ ребёнок должен уметь:**

1.Самостоятельно садиться на стул.

2.Самостоятельно пить из чашки.

3.Есть хлеб.

4.Пользоваться ложкой.

5.После еды задвигать свой стульчик.

6.Активно участвовать в одевании, умывании.

**Ребёнку проще привыкать ко всему постепенно:**

1.Заранее, до поступления в ДОУ, прийти на территорию детского сада и свой участок.

2.Совершить вечернюю экскурсию в детский сад и показать ребёнку, что всех детей вечером забирают домой, никто в ДОУ не остаётся. Это поможет ребёнку избежать чувства, что его «бросили».

**Индивидуальный режим:**

1.Время пребывания малыша в ДОУ увеличивается постепенно в зависимости от его привыкания!

2.Приводить к утренней прогулке. Больше возможностей отвлечь.

**Причины тяжёлой адаптации:**

1.Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

2.Наличие у ребёнка своеобразных привычек.

3.Неумение занять себя игрушкой.

4.Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.

5.Отсутствие опыта общения с незнакомыми детьми и взрослыми.

**Как помочь своему ребёнку:**

1.Расширять круг общения ребёнка; помочь преодолеть страх перед незнакомыми людьми.

2.Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия; вовлекать в совместную игру.

3.Развивать подражательность в действиях ребёнка: «Полетели, как воробушки», «Попрыгаем, как зайчики».

4.Учить обращаться к другому человеку; делиться игрушкой; жалеть плачущего.

5.Не допускать высказываний сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в ДОУ.

6.Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

**Первым делом - воспитатель!**

**Воспитатель для ребёнка – вторая значимая фигура после родителей.** **Хорошие взаимоотношения с воспитателем очень важны!**

-доверяйте воспитателям

-никогда не позволяйте себе негативных высказываний в их адрес

-советуйтесь с ними

-обсуждайте интересующие вопросы

**Ваш позитив по отношению к ним передастся вашему ребёнку!**

**Мамочки, не переживайте!**

Очень мешает ребёнку адаптироваться **мамина тревожность**. Малыш и мама эмоционально очень тесно связаны друг с другом. И даже если мама старается не показывать вида и давит в себе тревогу – это отражается на ребёнке, который на подсознательном уровне улавливает, что-то не так: если мама беспокоится, значит, со мной должно произойти что-то нехорошее.

**Мамам – разобраться со своими страхами!**

**Для ребёнка очень важно материнское спокойствие и уверенность в его силах.**

**Рекомендации родителям:**

1.Чаще ласкать ребёнка, особенно во время укладывания на сон: гладить ему ручки, ножки, спинку, поглаживание головки ребёнка и бровей.

2.При психологически напряжённой, стрессовой ситуации помогает переключение на древнюю, сильную пищевую реакцию. Предлагать ребёнку попить, погрызть сухари, сушки.

3.Игры для рук. Монотонные движения.

4.Спокойная музыка.

5.Лучшее лекарство – смех!

**Главное средство расслабления для дошкольника является игра!**

**Цель:** справиться с напряжением; стрессовой ситуацией в период привыкания; позволяет ребёнку ощутить себя всемогущим; помогает не испытывать разочарование от того, что он мал и беспомощен, что должен исполнять чужие распоряжения; помогает познать окружающий мир; развивает искусство общения; помогает управлять своими чувствами; даёт возможность пережить массу эмоций.

1.Разнообразные игры с песком и водой, сухой бассейн.

2.Затормаживают отрицательные эмоции монотонные движения руками или сжимание кистей рук. Нанизывание шариков на шнур, резиновые игрушки – пищалки, крупные детали «Лего».

3.Подбираются игрушки – забавы, куклы Бибабо.

4.Игра «Солнышко» психологическое поглаживание, столь необходимое каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным.