***Здравствуй, малыш!***

**Адаптация** – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае - это привыкание малыша к детскому саду.

**Основные особенности нормально текущего периода адаптации:**

**Нарушения настроения.** Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других.

**В физиологическом плане:**

- повышение температуры и давления;

- ухудшение аппетита, уменьшение веса, временная остановка роста;

- снижение иммунитета, увеличение количества простудных заболеваний;

- увеличение нервозности;

- ухудшение сна;

- падение уровня речевой активности, сокращение словарного запаса.

**Нарушение поведения:**

-упрямство;

- грубость;

- дерзость;

- неуважительное отношение в взрослым;

- лень.

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков.

**Как помочь ребенку быстрее привыкнуть в детскому саду :**

**1**. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду. Он чувствует ваши переживания.

**2.** Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

**3.** Настраивайте ребенка на мажорный лад. Говорите ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим

**4.** До начала посещения, приблизьте режим дня ребенка к режиму дошкольного учреждения. Посещая садик, в выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

**5.** Обязательно придумайте ритуал прощания: чмокнуть в щечку, помахать рукой, стукнуться ладошками и т.д.

**6.** По возможности приводить малыша в детский сад должен кто-то один: мама, папа, дедушка или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.

**7.** Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Он имеет право на такую реакцию. Лучше еще раз напомните, что вы его любите и обязательно придете.

**8.** Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.

**9.** В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников - это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

**10.** Не пугайте, не наказывайте детским садом Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным

**11** .Щадите нервную систему ребенка. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирк, театра.

**12.** Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день

читайте малышу.

**13.** Не скупитесь на похвалу. Эмоционально поддерживайте малыша : чаще обнимайте, поглаживайте,

называйте ласковыми именами.

**Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!**

*С уважением, педагог-психолог Ольга Геннадьевна*