|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Адаптационный период считается законченным, если:****Ребенок с аппетитом ест;**Быстро засыпает, просыпается;**Ребенок активно играет.****Не нужно бояться выводить ребёнка из зоны комфорта, потому что это тренирует его адаптационные механизмы, способствует его развитию, делает сильнее.******Искусство маленьких шагов с детьми всегда срабатывает. Главное – не форсировать события, не ждать быстрых результатов, не паниковать, а найти и выдержать тот размер шага, с которым ребенку удобно будет двигаться к цели.***images (3).jpg |

|  |
| --- |
| *Муниципальное* *бюджетное дошкольное* *образовательное учреждение**г. Мурманска № 152*images.pngПодготовила:педагог-психолог*Рамазанова Руслана Олеговна* |
|  |

 |

|  |
| --- |
| images.jpg**Адаптация ребенка к детскому саду** |
|  |
| **Ребенок быстро привыкает к любым правилам, при условии, что они постоянны** |
|  |

 |
| ***Адаптация*** *– это приспособление организма к новым или к изменившимся условиям жизни.**Основной причиной эмоционального стресса родителей и детей раннего возраста является* ***период адаптации******Стресс-*** *это реакция на борьбу с трудностями, норма перехода от одних условий к другим.****Этапы адаптационного периода:******I. Подготовительный****. Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа сформировать стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно проиобщиться к новым для него условиям.(приучение к рациону питания близкому к саду, формирование навыков самостоятельности, отучение от соски, памперсов, грудного кормления).* ***II. Основной****. Создание положительного образа воспитателя. Установите с воспитателем доброжелательное отношение. Расскажите об особенностях своего ребенка (что любит есть, какую игрушку любит, как засыпает, как ласково называют дома). Не следует ребенка торопить и тормошить, дайте ему время привыкнуть к незнакомой обстановке. Первые визиты длятся 1-2 часа.* ***III. Заключительный****. Ребенок начинает посещать детский сад по 2-3 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует помнить, что в процессе привыкания, в первую очередь, нормализуется настроение, самочувствие малыша, аппетит, в последнюю – сон.*  | ***Факторы, влияющие на адаптацию:****1. Состояние здоровья и уровень развития ребенка;**2. Возраст малыша. Труднее всего переносят разлуку с близким взрослым и изменение условий жизни дети до полутора лет.* *3. Биологические и социальные факторы. К биологическим факторам относятся токсикозы и заболевания матери во время беременности, осложнения при родах и заболевания малыша в период новорожденности и первых трех месяцев жизни. К социальным факторам относятся: недостаток эмоционального общения в первый год жизни ребенка, организация режима дня.**4. Уровень тренированности адаптационных возможностей – приучение его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.* *images (6).jpg* |  ***Меры, облегчающие адаптацию:****1. Прежде всего, вы сами должны быть психологически готовы к расставанию. Любое ваше внутренне состояние сразу передается ребенку.* *2. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду, и введите их в распорядок дня дома.* *3. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения, любит находиться на руках у взрослого и т.п.), т.к. это усложнит приспособление к новым условиям. Если к моменту поступления в детский сад вам не удалось отучить малыша от вредных привычек, предупредите воспитателя.* *4. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.**5. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день.**6. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.**7. Не пугайте малыша. Фразами: «Не балуйся, ато отправлю в садик».**8. Не обещайте ребенку вознаграждения за посещение детского сада.* *9. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку или предмет.* *10. Не затягивайте расставание и не «дразните» малыша своим присутствием.* *11. Разработайте свой собственный ритуал прощания (воздушный поцелуй или поглаживание по спине).* *12. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке, поиграйте в подвижные игры.****Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.*** |
|  |  |  |