**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

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

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

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

**6.** 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.

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

**8.** 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.

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

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

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

читайте малышу.

**12.** Не скупитесь на похвалу. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

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

Расставание в первые дни в детском саду бывает сложным и болезненным. Но чтобы вам не пришлось и дальше отдирать от себя судорожно вцепившегося в ногу ребенка и слушать волшебный крик Джельсомино «Ма-а-амочка, не уходи», от которого рушатся стены, нужно придумать какую-то хитрость. Это должен быть ваш **личный ритуал.**

Ритуал в классическом понимании – это последовательность действий по одному и тому же сценарию, который настраивает на нужный лад. В данном случае это утренний ритуал прощания в детском саду и вечерней встречи.

**Ритуал должен быть:**

* неизменным;
* приятным для ребенка, успокаивающим;
* выражающим вашу любовь и привязанность друг к другу.

**Сколько по времени должен занимать ритуал?**

Он может быть совсем коротким, на 1-2 минуты, и происходить непосредственно при прощании и встрече. Или более продолжительным, начинаться еще дома, продолжаться по дороге в [детский сад](http://sovushata.ru/) и заканчиваться при расставании. Но только правильно рассчитывайте свои силы. Если вы постоянно опаздываете и хронически спешите, то лучше придумать коротенький сценарий, а не «комкать» существующий из-за нехватки времени. Это святое!

**Варианты ритуалов встреч и прощания**

1. **Обмен напоминашками**

Обменивайтесь дома маленькими предметами, которые будут напоминать вам друг о друге. Это может быть каштанчик, брелок, игрушка-прищепка, небольшой шарик. Прячьте напоминашку сына в сумку с серьезным видом и говорите, что будете постоянно доставать ее и смотреть, когда вам станет грустно и тоскливо.

1. **Сказка по дороге**

Заведите обычай придумывать вместе короткую сказку по дороге в детский сад и обратно. Главным героем может любое существо или предмет, которое вы увидели на улице первым: резиновые сапоги, детская горка, собака Тузик, девочка Соня. Рассчитывайте объем «произведения» так, чтобы оно заняло всю дорогу.

1. **Поцелуйчик в кармашке**

«Прячьте» малышу в кармашек перед расставанием свой поцелуй из ладошки, чтобы он мог в любой момент «достать» его и вспомнить, что мама ушла недалеко и скоро за ним придет.

1. **Язык секретных агентов**

Придумайте какие-то жесты, понятные только вам двоим. Например, дотронуться до носа пусть означает «постараюсь забрать тебя пораньше», положить руку на противоположное плечо – «буду скучать», поправить волосы на голове – «приготовлю сюрприз».

1. **«Поцелуй» носами**

Обнимайтесь и тритесь друг о друга носами при расставании и встрече. Эта простая игра будет успокаивающим тактильным контактом.

**

*Памятка для родителей*

***«Адаптация детей***

***при поступлении***

***в детский сад»***

**

*Подготовила: педагог-психолог*

*Васькова А.В.*