

Правила поведения родителей в период адаптации детей к детскому саду:

1. Старайтесь дать ребенку опыт общения с другими детьми и взрослыми. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке с родными. Посещайте детские площадки, парки, ходите в гости.

Но! Во время адаптации постарайтесь максимально исключить посещение многолюдных мест, чтобы не возникало поводов для переутомления и новых стрессов у малыша.

2 . Учитывайте возраст и эмоциональную привязанность ребенка.

3. Рассказывайте, что в детском саду весело, интересно. Выделяйте положительные моменты в посещении детского сада, чтобы малыш шел туда с желанием.

4. Приучайте ребенка к режиму детского сада. Старайтесь соблюдать режим и в выходные дни.

5. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад)

6 . Приучайте ребенка к самостоятельности (учите малыша самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки, пользоваться горшком (туалетом) и т. д.). Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

7. Давайте возможность и учите ребенка самостоятельно играть в разнообразные игрушки.

8. Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно включайте в меню супы, каши, твердую пищу (картошку, мясо кусочками, котлеты), салаты.

9. Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки, возможность выплеснуть эмоции, если ему это необходимо. Первое время малыш может капризничать дома, переключайте его внимание на что-то интересное. Самое главное, вовремя остановить ребенка и обеспечить спокойную обстановку перед сном (почитать книгу, рассматривать картинки, принять успокаивающую ванну и т.д.)

Адрес: ул. Ростовская 28а, г. Симферополь,
Республика Крым

тел.: (3652) 22-63-61

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №82
«ЧЕБУРАШКА»



Составитель: педагог-психолог
Бабина Анастасия Анатольевна

Что такое адаптация?

Адаптация (от лат. «приспосаблию») – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжёлую.

При **легкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1–2 недели. У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

Во время адаптации **средней тяжести** сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации. к длительным заболеваниям.

У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

Тяжелая адаптация приводит к длительным заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации; активное эмоциональное состояние, плачь, негодующий крик, либо тихое хныканье, подавленность, напряженно

Каждый ребенок адаптируется по-разному: кто-то быстрее и легче, кто-то медленнее и тяжелее.



ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК АДАПТИРОВАЛСЯ:

- Хороший аппетит
- Спокойный сон
- Охотное общение с другими людьми
- Адекватная реакция на любое предложение воспитателя
- Нормальное эмоциональное состояние (жизнерадостный, активный, любопытный)



Будьте терпеливы, дарите малышу внимание, заботу, любовь, верьте, что все у него обязательно получится, и будьте счастливы!

**Добро пожаловать в детский сад!
Где детям весело и интересно!**