**«Что такое адаптация».**

**Адаптационный период считается законченным, если:**

**1. Ребёнок с аппетитом ест,**

**2. Быстро засыпает, вовремя просыпается,**

**3. Играет.**

**Длительность адаптации зависит от уровня развития ребёнка:**

**1. Если с ребёнком систематически занимаются дома, то ребёнок растёт общительным и самостоятельным ,и период адаптации заканчивается за 10-12 дней.**

**2. Если у ребёнка слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, он не может обходиться без помощи взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании на сон, то период адаптации будет проходить сложнее и может растянуться на месяц или более.**

**Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации.**

**- расширяйте круг общения ребёнка, это помогает ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми,**

**- помогите ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия,вовлекать ребёнка в игру.**

**- развивайте подражательность в действиях: «Полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».**

**- приучайте к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий.**

**Факторы, влияющие на адаптацию.**

**В период адаптации необходимо учитывать следующие факторы:**

**1.Состояние здоровья и уровень развития ребёнка. Совершенно ясно, что здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит всякие трудности социальной адаптации.**

**2. Возраст малыша. Труднее всего переносят разлуку с близкими взрослыми и изменение условий жизни дети до 3 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 новорождённое. Они выражаются в том, что родители не обеспечивают организацию ребёнку правильного режима, соответствующего возрасту, не следят за правильной организа-цией бодрствования и сна.**

**4. Уровень тренированности адаптационных возможностей, В социальном плане такая возможность не формируется сама по себе. Это качество требует определённой тренировки, которая должна усложняться с возрастом, но не должна превышать возрастных возможностей.**

**Первые дни в детском саду.**

**Привыкание - это постепенный процесс: сначала оставляете ребенка в детском саду на час, потом до обеда или до тихого часа (с папами привыкание проходит быстрей) .**

**Дорога в детский сад:**

**-ходите каждый будний день,**

**- если ребенок начинает плакать и просить вернуться, ни в коем случае не делайте этого.**

**Расставание:**

**- малыш плачет, потому что, он не чувствует себя в безопасности и под защитой,**

**– прощаясь, поцелуйте ребенка, улыбнитесь и скажите, что скоро за ним вернетесь,**

**-расставание должно быть коротким и радостным.**

**Что взять с собой:**

**- любимую вещь (чаще всего игрушка). Это поможет малышу чувствовать с собой частичку дома.**

**Дома: - играйте и общайтесь с ним,**

**-не спрашивайте, нравится ли ребенку в саду и пойдет ли он туда завтра,**

**- спросить ребенка, что он ел, и какие игрушки ему понравились.**

**- не наказывайте малыша за капризы и выходки,**

**- чаще обнимайте и говорите, что вы его любите.**

**- не пугайте ребенка походом в сад. - садик - это не наказание, а удовольствие.**

**Если у вас есть недовольство садиком, не обсуждайте их в присутствии ребенка!!!**