*Консультация психолога*

# «Возможные психофизиологические реакции ребенка в период адаптации к ДОУ»

- Беспокойство
- Страх
- Заторможенность или повышенная возбудимость
- Капризность
- Раздражительность
- Упрямство

**Определение степени адаптации ребенка к условиям ДОУ**

| **Степень адаптации /показатели** | | |
|---|---|---|
| **Легкая** | **Средняя** | **Тяжелая** |
| 1. К 20-му дню пребывания в детском саду у ребенка нормализуется сон, аппетит | 1. Нарушения в общем состоянии выражены ярко и длительны. Аппетит и сон восстанавливаются через 20-40 дней, качество сна страдает | 1. Ребенок плохо засыпает, сон короткий, прерывистый, малыш вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами, аппетит снижается |
| 2. Настроение бодрое, заинтересованное в сочетании с утренним плачем | 2. Настроение неустойчивое в течение месяца, плаксивость может утренним плачем наблюдаться в течение всего дня | 2. Настроение сниженное, малыш много плачет, поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в детском саду |
| 3. Отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок выполняет ритуалы прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые | 3. Отношение к близкими взрослыми эмоционально-возбужденное (плач, крик при расставании и возбужденное встрече). Отношение к взрослым избирательное | 3. Отношение к близким взрослым- эмоционально-возбужденное |
| 4. Отношение к детям может быть как безразличным, так и заинтересованным | 4. Отношение к детям избирательное | 4. Отношение к детям - избегает, сторонится их или проявляет агрессию |
| 5. Интерес к окружающему восстанавливается в течение двух недель | 5. Интерес к окружающему восстанавливается долго | 5. Отказ от участия в деятельности |
| 6. Заболеваемость не более 1 раза, длительностью не более 10 дней | 6. Заболеваемость до 2 раз, длительностью не более 10 дней, без осложнений | 6. Респираторные заболевания более 3 раз, длительностью более 10 дней |

# Рекомендации для родителей в адаптационный период ребенка

1) Соблюдать режим дня – ребенок должен вставать и ложиться спать в одно и то же время, спать днем, гулять. Разнообразить меню. Без необходимости не ходить в гости – это лишняя нагрузка на нервную систему малыша.

2) Не допускать длительного просмотра телевизора. Внимание! До 2-3 лет это вообще противопоказано!

3) При общении с ребенком использовать элементы телесной терапии (объятия, поглаживания, игры с прикосновениями), а также игры с водой с успокаивающим эффектом, например: пусть малыш перед сном наливает и переливает теплую воду из одних пластмассовых сосудов в другие.

4) Давать выход эмоциональному напряжению (бросать шарики в корзину, рвать газету).

5) Как можно больше гулять с малышом на свежем воздухе.

6) Пораньше забирать из детского сада.

7) Способствовать формированию у ребенка навыков общения со взрослыми, детьми, игровых навыков – ребенку легче будет занять себя, отвлечься.

8) Рассказывать о детском саде, воспитателях, детях – обязательно в радостных и положительных тонах.

Следует помнить: не бывает одинаковых детей, у всех адаптация проходит по-разному. У каждого ребенка свой темп привыкания, не надо его форсировать и ускорять и уж тем более не следует сравнивать ребенка с другими детьми.

Необходимо набраться терпения, настроить себя на спокойный лад - ведь ребенок чувствует и ваше настроение, и ваши переживания.