

Полезные советы родителям в период адаптации ребенка к ДОУ:

- в присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и сотрудников.
- старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне его поступления в детский сад .
- в выходные дни резко не меняйте режим ребенка.
- постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
- создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- на время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телепередач, старайтесь щадить его нервную систему.
- Одевайте ребенка в детский сад в соответствии с температурой воздуха в группе. Обращайте внимание на аккуратность и опрятность его внешнего вида.
- Будьте терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях оставьте дома.

Если ребенок начал ходить в детский сад:

- * Установите тесный контакт с сотрудниками детского сада.
- * Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
- * Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
- * Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
- * Поддерживайте дома спокойную обстановку.
- * Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпимы.

Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

Памятка для родителей

Адаптация ребенка в детском саду



Педагог-психолог МБДОУ № 102
Мирошникова Л.В.

Адаптация ребенка к новым условиям.

Живя в семье в определенных, сравнительно устойчивых условиях, ребенок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит **адаптация** организма в окружающим влияниям.

В случае, если установленный в семье порядок почему-либо изменяется, поведение ребенка временно нарушается.

Эти нарушения уравновешенного поведения объясняются тем, что малышу трудно приспособиться к возникшим изменениям.

Однако, мозг ребенка очень пластичен, и если эти изменения условий жизни происходят не так часто и не очень нарушают привычный образ жизни, то у ребенка, при правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остается каких-либо отрицательных последствий, т.е. ребенок **адаптируется к новым условиям** своей жизни. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьезных нарушений поведения и общего состояния.

Нарушения в поведении во время адаптационного периода:

*В первую очередь нарушается сон (укороченный, беспокойный, длительное засыпание)

* Отмечается нарушение аппетита(избирательность, отказ от приема пищи)

* У ребенка могут изменяться настроение и характер. Появляются безразличие, негативизм, неустойчивость и пассивность поведения, болезненная потребность в защите у любого взрослого, снижается двигательная активность.

* Кроме того, могут отмечаться: внутренняя напряженность, скованность, тремор подбородка и ручек при плаче, страдальческое выражение лица, чрезмерно бурная или, напротив, безразличная реакция на расставание с родителями, постоянные слезы и плач.

* Меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются)

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями:

1. Рассказывайте ребенку, что его ждет в детском саду.
2. Будьте спокойны, не показывайте своего беспокойства.
3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько способов прощания (воздушный поцелуй, обнимание).
6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
7. После сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ему возможность поиграть в подвижные игры.
8. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу. Постоянно говорите своему малышу, что он вам дорог, любим вами.
9. Будьте терпеливы.