

**Консультация педагога – психолога для родителей
«Адаптация без слез»**

*Выполнила: педагог – психолог
Фадеева Елена Сергеевна*



Адаптация – от лат. «приспосаблию» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях (физиологическом, социальном, психологическом). Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму может сопровождаться изменениями поведения ребенка, расстройством сна, снижением аппетита и может привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Как будет проходить адаптация ребенка зависит от состояния его здоровья, возраста, уровня развития, умения общаться со взрослыми и сверстниками, играть, бытовых навыков, приближенности домашнего режима к режиму ДОО.

Первые признаки того, что ребенок адаптировался:

- ✚ - хороший аппетит;
- ✚ - спокойный сон;
- ✚ - охотное общение с другими детьми;
- ✚ - адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
- ✚ - нормальное эмоциональное состояние;

Как готовить ребёнка к ДОО:

1. Отправить ребенка в ДОО лишь при условии, что он здоров.
2. Составить индивидуальную программу адаптации ребенка к ДОО с психологом.
3. Заранее узнать все новые моменты в режиме дня ДОО и ввести их в режим дня ребенка дома.
4. Повысить роль закаливающих мероприятий.
5. Оформить в детский сад по мету жительства.
6. Как можно раньше познакомить малыша с площадкой для прогулок.
7. Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.
8. Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в ДОО.
9. Раскрыть ребенку «секреты» возможных навыков общения с детьми или взрослыми людьми.
10. Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания (туалет, прием пищи, одевание, раздевание).
11. Готовить вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой.
12. Планировать свой отпуск, чтобы у Вас была бы возможность не оставлять ребенка в ДОО, на целый день.
13. Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде дорог и любим.
14. Настраивать ребенка на мажорный лад.
15. Внушать ему, что это очень здорово, что он вырос до сада и стал таким большим.

Как вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОО

1. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
2. В первые две недели последовательно увеличивать время пребывания в ДОО с 2 часов до 7 часов в день.
3. Создать спокойный бесконфликтный климат для него в семье.
4. Щадить его ослабленную нервную систему. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.
5. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
6. По возможности давать ребенку возможность выразить свои эмоции и чувства после пребывания в ДОО.

7. Как можно раньше сообщить психологу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

8. Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

9. Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как в ДООУ.

10. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за капризы.

11. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к психологу ДООУ.

12. При выражении невротических реакций оставить малыша на несколько дней дома.

Как не нужно вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОО

1. В присутствии ребенка плохо говорить о ДОО.

2. «Наказывать» ребенка ДОО и поздно забирать домой.

3. Мешать его контактам с детьми в группе.

4. Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему. Водить ребенка в многолюдные и шумные места.

5. Все время кутать, одевать не по сезону.

6. Конфликтовать с ним дома.

7. Наказывать за капризы.

8. В выходные дни резко изменять режим дня ребенка.

9. Обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с ДОО.

10. Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка

11. Отправлять ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.

12. Нервничать и показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в ДООУ.