

**Психологическое  
сопровождение адаптации к  
ДОУ детей. Рекомендации  
родителям.**

Педагог-психолог  
МДОУ №49 п.Родники  
Трифонова Олеся Александровна

- ▣ **Представьте первый день вашего любимого ребенка в детском садике. Большая тетька, еще какие-то шустрые и мелкие, бегают, прыгают, кто-то плачет, кто-то смеется, кто-то тянет за пуговицу, все кругом страшное и незнакомое, вертится, кружится, земля уходит из-под ног. Или представьте себя на чужой планете - как вы делаете первый шаг. Вот так и для ребенка ясли и детский сад в первые дни - это сильнейший стресс.**

# Выделяют следующие степени адаптации:

- **Легкая степень:** к 20 дню пребывания в ДООУ нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений;
- **Средняя степень:**— поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДООУ. Нервно-психическое; развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.
- **Тяжелая степень:**- поведенческие реакции нормализуются к 60 дню пребывания в ДООУ. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 3-6 месяцев. Респираторные заболевания более 3-х раз сроком более 10 дней.

# Главное же направление адаптации детей к ДООУ – работа с ними.

- Первоначально для каждого воспитанника устанавливается индивидуальный режим. Время пребывания малыша в ДООУ увеличивается постепенно в зависимости от его привыкания. Данный вопрос решается совместно воспитателями и педагогом-психологом.
- Приводить ребенка лучше не к завтраку, а к прогулке. И оставлять его без мамы рекомендуется именно на прогулке, поскольку дети на улице чувствуют себя более комфортно, есть много возможностей, чтобы отвлечь их.

Кроме того, облегчить ребенку привыкание помогут некоторые несложные приемы. Например, можно приносить с собой из дома любимую игрушку, которую малыш, если загрустит, сможет прижать к себе и почувствовать себя более спокойно.

Известно, что в стрессовой ситуации дети нередко засовывают себе пальцы в рот. Такое переключение на древнюю пищеварительную реакцию затормаживает ранее возникшие отрицательные эмоции. Чтобы предотвратить возникновение вредной привычки, но при этом помочь малышу снять эмоциональное напряжение рекомендуется ставить на видное место воду и с сухариками, сушками и печеньем. Однако, если привычка сосать палец (соску) устойчива, ни в коем случае нельзя отучать от нее в адаптационный период

- Безусловно, со временем малыш освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателями, будет ориентироваться в саду. Кто-то с первого дня почувствует себя «как дома», а у кого-то неумение освоиться в новой ситуации приведет к нежеланию ходить в детский сад, к конфликтам с детьми, воспитателями. Именно поэтому одна из задач адаптационного периода – помочь ребенку как можно быстрее и безболезненнее освоиться в новой ситуации, почувствовать себя увереннее, хозяином ситуации. А уверенным малыш будет, если узнает и поймет, что за люди его окружают; в каком помещении он живет и т.д. решению этой задачи, начиная с первого дня пребывания в саду, посвящается все первое полугодие (до января).

**Для формирования чувства уверенности в окружающем необходимо:**

Знакомство, сближение детей между собой;

Знакомство с воспитателями, установление открытых, доверительных отношений между воспитателями и детьми;

Знакомство с группой (игровая, спальная и др. комнаты);

Знакомство с детским садом (кухня, медкабинет и др.);

Знакомство с педагогами и персоналом детского сада;

Знакомство и дружба с детьми подготовительной к школе группы.

Знакомство с окружающим (помещением детского сада, персоналом, детьми из других групп) организуется в форме развивающих игр. Знакомство с детским садом (кухня, медкабинет и др.);

Знакомство с педагогами и персоналом детского сада;

Знакомство и дружба с детьми подготовительной к школе группы.

Знакомство с окружающим (помещением детского сада, персоналом, детьми из других групп) организуется в форме развивающих игр.

## Чтобы адаптация прошла наименее болезненно, родителям необходимо выполнять следующие рекомендации

- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: «Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, осенью я начну водить тебя туда.



- Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы — воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

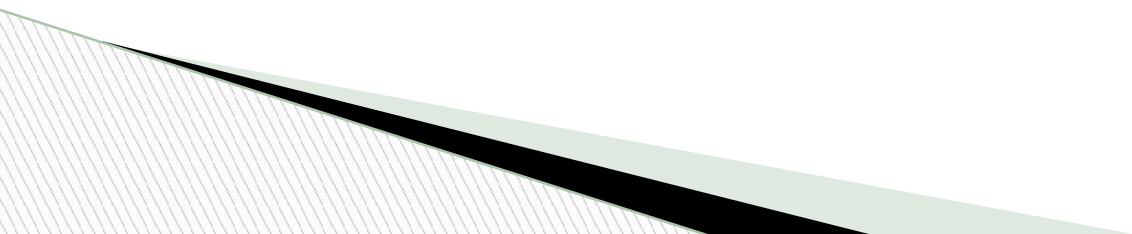
- Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.
- Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.
- Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.
- Убедитесь в собственной уверенности, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
- Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

- Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
- В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»
- Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.



□ .



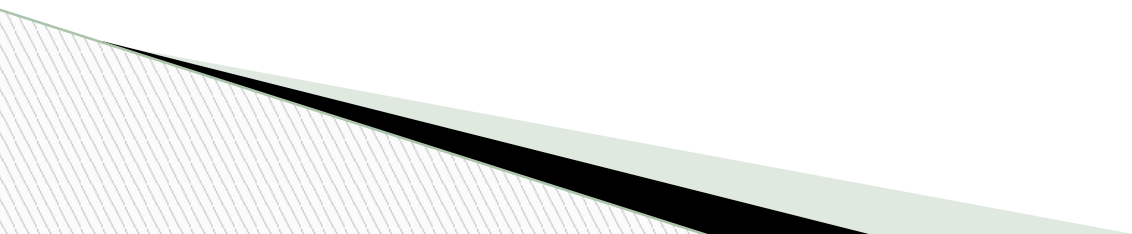


# Игра - основное расслабляющее средство.

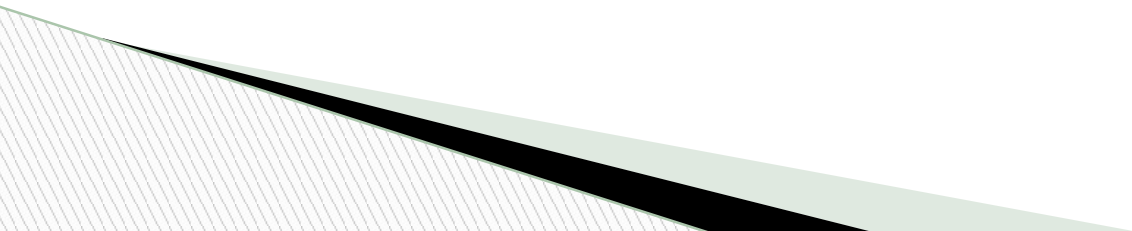
Главным расслабляющим средством для дошкольника является **игра**.

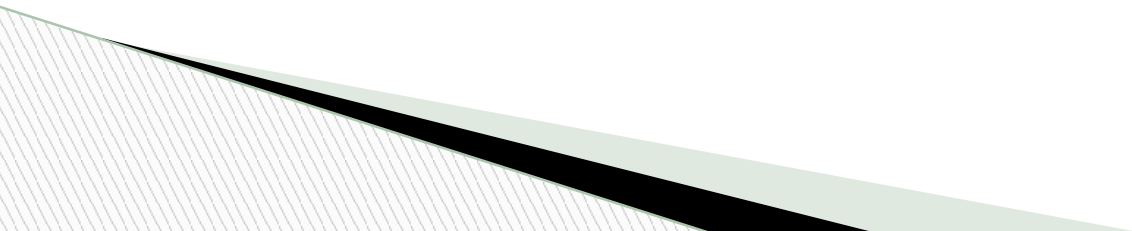
Её основная задача в этот период – налаживание доверительных отношений с каждым ребенком, попытка вызвать у ребенка положительное отношение к детскому саду.













Игры направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем



*«Давайте познакомимся»*



*«Раздувайся пузырь»*



*«Чей голос»*



*«Ласковые лапки»»*



*«Мы солдаты»* >>



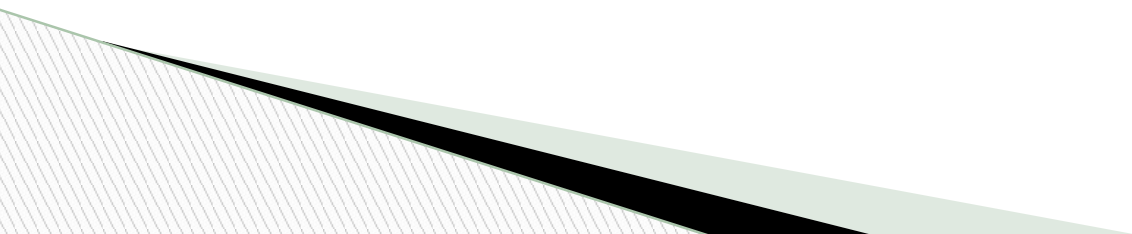
*«Повторяй за мной»* >>



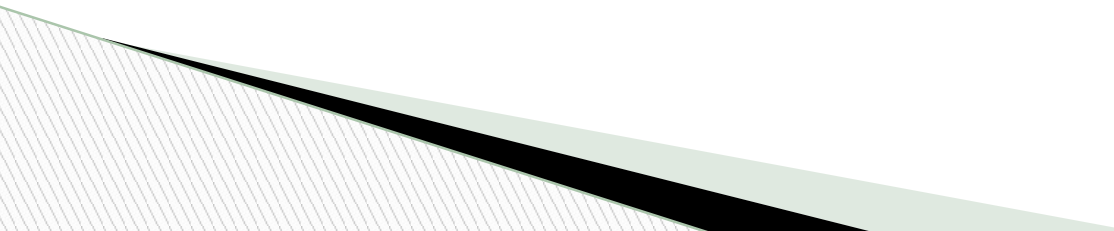


«Чьи вещи?» »»





# Литература

- 1.Румия Калинина «Адаптация дошкольников к условиям детского сада»
  - 2.О.В.Хухлаева « Тропинка к своему Я»
  - 3.А.С.Роньжина «Занятия психолога с детьми 2-4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению»
- 

Спасибо за  
внимание!

