

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка – детский сад № 82 «Сказка»
Составитель: педагог-психолог Налабардина С.М.**

«7 правил успешной адаптации»

В психологии под термином «адаптация» понимается перестройка психики индивида под воздействием объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой.



Правило 1. Заранее познакомьтесь с персоналом детского сада, режимом дня и условиями пребывания.

Правило 2. Привыкание ребёнка к детскому саду должно происходить либо в летнее, либо в зимнее время для снижения риска инфекционных заболеваний.

Правило 3. Ребёнок в первые дни должен оставаться в детском саду на 1-2 часа. Хорошо, если это время совпадёт с утренней прогулкой.

Правило 4. Увеличивать время пребывания ребёнка в группе нужно постепенно, с учётом рекомендаций воспитателя.

Правило 5. Если ребёнок заболел, маме или папе необходимо остаться с ним дома.

Правило 6. Родителям необходимо предупреждать воспитателя обо всех

особенностях поведения ребёнка, его склонностях.

Правило 7. Забирая малыша домой, обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, как ребёнок себя вёл в течение дня.



К детскому саду ребёнка нужно готовить заранее. Эти важные и простые советы помогут ребёнку легко адаптироваться к детскому саду, чтобы это не было болезненно для малыша:

- ✓ покажите малышу здание, окна группы, где он будет находиться, участок для прогулок. Познакомьтесь с воспитателями. Обратите внимание сына или дочери на тот факт, что всех детей вечером родители забирают домой, на ночь никто не остается;
- ✓ чем больше ребёнок будет знать о правилах поведения в детском учреждении, тем легче для него пройдет период адаптации;
- ✓ способность ребёнка к успешной адаптации во многом зависит от психологической установки родителей. Чем спокойнее мама и папа относятся к посещению ребёнком дошкольного учреждения, тем увереннее чувствует себя малыш в незнакомом коллективе;
- ✓ не забывайте о формировании необходимых навыков самообслуживания. Старайтесь давать малышу больше самостоятельности даже в том, чего он пока ещё не умеет делать;
- ✓ уделяйте внимание развитию коммуникативных навыков ребёнка. Он должен уметь общаться не только с детьми, но и со взрослыми. Тренируйте навыки общения в гостях, на детской площадке, в поездках к родственникам;
- ✓ домашнее меню, как и режим, должны быть максимально приближены к садичным;
- ✓ будьте доброжелательны и вежливы с воспитателями;
- ✓ в период адаптации у ребёнка не должно быть никаких дополнительных стрессов;
- ✓ постарайтесь обеспечить спокойную семейную обстановку;
- ✓ относитесь спокойнее к болезням после посещения детского сада.

В период адаптации у ребёнка возрастает чувствительность ко всем воздействиям окружающей среды. Плюс, организм не всегда может справиться с психической нагрузкой.

Не забывайте, что после долгого перерыва (например, по причине болезни) процесс адаптации у ребёнка начинается заново. А значит, возвращаются такие проблемы, как болезненное расставание с мамой, слёзы, истерики и нежелание ходить в детский сад.

Что не рекомендуется делать в адаптационный период?

- ✓ Сидеть в раздевалке, пока ребёнок находится в группе.
- ✓ Уходить тайком, не попрощавшись с ребёнком.
- ✓ Ругать и наказывать за нежелание оставаться в детском саду.
- ✓ Оставлять ребёнка на целый день после долгого перерыва.
- ✓ Негативно отзываться о воспитателях и дошкольном учреждении.
- ✓ Обманывать ребёнка: говорить, что скоро заберёте его, если сами планируете оставить сына или дочь до вечера.
- ✓ Приводить больного ребёнка в детский сад.
- ✓ «Подкупать» ребёнка сладостями и игрушками за его пребывание в яслях.

Как облегчить расставание с ребёнком в детском саду?

Чтобы малыш научился безболезненно отпускать вас и идти в группу, соблюдайте эти нехитрые рекомендации:

- ✓ заранее подготовьте ребёнка к мысли о том, что в детский сад нужно ходить каждый день, пока мама с папой на работе;
- ✓ по дороге настраивайте ребёнка, как хорошо ему будет там сегодня, в какие интересные игры он там будет играть, что вкусного приготовят тети-повара и т.д.;
- ✓ придумайте свой ритуал прощания с ребёнком. Это может быть поцелуй в щёку и соприкосновение ладоней или коротенький стишок. Главное – всегда его соблюдайте при расставании с сыном или дочерью не только в детском саду, но и дома;
- ✓ разрешите малышу взять с собой любимую игрушку. В отсутствие мамы ему будет гораздо спокойнее, если рядом будет что-то родное и знакомое;
- ✓ следите за собственным эмоциональным состоянием. Все ваши тревоги и опасения обязательно передадутся и ребёнку;
- ✓ чётко сообщите малышу о времени своего прихода: после обеда, после сна, вечером, чтобы у него не было напрасных ожиданий.



Вот несколько самых простых и действенных способов, чтобы наладить спокойную обстановку дома:

- ✓ любите своего ребенка безусловно: давайте ему право на негативные эмоции, принимайте его желания, не отказывайтесь от игр с ним, отвечайте на его вопросы, наказывайте только после того, как выясните все обстоятельства конфликта;
- ✓ подбадривайте ребенка, вселяйте в него уверенность в своих силах;
- ✓ избегайте конфликтов и семейных ссор в его присутствии;
- ✓ обязательно рассказывайте ребенку о том, что в садике хорошо, там есть другие детки, с которыми можно играть, новые игрушки и т.д. Создайте положительный образ, ребенок должен с нетерпением ждать этого события;
- ✓ ни в коем случае нельзя пугать ребенка тем, что Вы его там оставите навсегда и никогда не вернетесь и т.д.;
- ✓ объясните ребенку, что сад – это его важная работа. Не менее важная, чем та, на которую по утрам уходят родители. Расскажите, что в садике его ждут занятия, новые друзья, праздники, утренники, веселые старты. Объясните, что все дети ходят в детский сад, и скоро он там со всеми подружится.

