

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### *Адаптационные возможности детей раннего возраста.*

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период. **Адаптация** — от лат. «приспособляю» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведет к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

**Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ:** *отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада; наличие у ребенка своеобразных привычек; неумение занять себя игрушкой; несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков; отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.*

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

## *Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад*

- *Настраивать ребенка на доброжелательный лад. Внушать ему, что это очень хорошо, что он дорос до сада и стал большим.*
- *Не оставлять его первое время на целый день, это травмирует ребенка и весьма увеличивает срок адаптации его в новой обстановке.*
- *Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.*
- *Щадить его ослабленную нервную систему.*
- *На время исключить походы в гости, в кино и т.д.*
- *Сократить просмотр телепередач.*
- *Сообщить врачу и воспитателям о личных особенностях малыша.*
- *В воскресные дни создать для него максимально приближенный режим детского сада.*
- *Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.*
- *При выявлении изменений в обычном поведении ребенка как можно скорее обратиться к врачу.*
- *При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания врача.*

## *Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ.*

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий. К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь: - самостоятельно садиться на стул; - самостоятельно пить из чашки; - пользоваться ложкой; - активно участвовать в одевании, умывании. Наглядным примером выступают прежде всего сами родители. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно. Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка. Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы. Планируйте свое время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку. Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища - очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали, как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото). Скорее всего ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще. Условия уверенности и спокойствия ребенка — это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.

## ***Что делать, если...***

### ***если ребенок начал ходить в детский сад***

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателям о привычках и особенностях ребенка.
5. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
6. Не перегружайте ребенка новой информацией.
7. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

### ***Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями***

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Сократите процесс расставания;
4. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
5. Принесите в группу свою фотографию.
6. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).  
Использование игровых методов вхождения ребенка в группу;
7. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
8. Предложить приводить ребенка тому взрослому, с которым происходит легче расставание;
9. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
10. Устройте семейный праздник вечером.
11. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

### ***Что делать, если ребенок не хочет идти спать.***

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
2. Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
3. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
6. Спойте ребенку песенку.
7. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу, посидите рядом с ребенком.

### ***Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки.***

1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.
2. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
3. Убирайте игрушки вместе.
4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.
5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.
7. Учитывайте возраст и возможности ребенка.

***Успехов вам и вашим детям!***

*Педагог-психолог: Калужских Е.И.*