

## Советы родителям

### «Психологическое сопровождение процесса адаптации детей раннего возраста к ДООУ»

Адаптационный период— серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет изменение поведенческих реакций ребенка, расстройство сна и аппетита. В возрасте 1-3 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных возможностей.

Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и окружающая ребенка среда, появляется большое количество незнакомых людей. Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита. Семья ребенка также требует какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам.

#### **Рекомендации родителям, на период, когда ребенок начал впервые посещать детский сад**

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
- познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;
- по возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
- отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
- не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет;
- как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;
- стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
- настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
- не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
- не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
- планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день, все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим;
- настраивать ребенка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;

- не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;
- создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- щадить его ослабленную нервную систему;
- не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему.
- на время прекратить походы в театр, в цирк, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
- как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
- создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
- не наказывать ребенка за детские капризы.

Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

#### **Как не надо:**

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

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

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
- будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;
- дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
- принесите в группу свою фотографию;
- придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
- будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
- после детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
- демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;

Будьте терпеливы