



Муниципальное  
автономное дошкольное  
образовательное  
учреждение № 15



### Рекомендации родителям:

1. Будить ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра.

2. Не торопить - умение рассчитать время - ваша задача, если вам это плохо удается, то вины ребенка в этом нет.

3. Не прощаться, предупреждая и направляя: «Смотри не балуйся, веди себя хорошо, и т. д.». Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов.

4. Нелишне будет предупредить персонал детского сада о вкусах малыша. Но делать это следует в его отсутствие, когда он ушел в игровую комнату или занялся с другими детьми.

5. Не говорить «Если ты будешь плакать, я за тобой вообще не приду», «Если ты будешь плакать, я сейчас развернусь и уйду», «Что ты стоишь, как столб», «Все дети, как дети, а вот наша.».

6. Сцены, которые дети устраивают родителям, говорят о том, что малыши достаточно хорошо знают "слабые" места взрослых. Победить "сцены" помогут "ритуалы прощания" (рукопожатия, объятия, стишки).



**Часы консультаций:**

**Понедельник - четверг:  
с 17.20 до 18.40**

**Педагоги – психологи:**

***Анастасия Александровна Лизогуб  
Ольга Анатольевна Васильева***

**628680,**

**г. Мегион,**

**Контактный телефон: +7(34643) 2-00-87, 2-00-86**

**E-mail: [madoul5yugorka@mail.ru](mailto:madoul5yugorka@mail.ru)**



**Мегион**

**2020 год**

Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Поступление в детский сад - это переломный момент не только для ребенка, но и для родителей. Многие родители часто опасаются, что их ребёнок будет страдать, вследствие резкого перехода из домашней неорганизованной среды в среду детского сада, где необходимо соблюдать режим, где ему не смогут уделять столько внимания, как дома.

Знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (а порой просто совету, ласке мамы, папы, бабушки), для многих малышей бывает непростым. И далеко не все дети готовы к этому событию.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок — в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.



Специалисты выделяют легкую адаптацию, при которой отрицательное эмоциональное состояние ребенка длится недолго. И в течение 2-3 недель по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. На этом этапе необходимо воздержаться от скоропалительных выводов и эмоционально поддерживать малыша: не обесценивать в его присутствии негативные, на ваш взгляд, моменты, не выказывать тревогу.

Самой нежелательной является тяжелая адаптация, когда эмоциональное

состояние нормализуется очень медленно. В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения (старается спрятаться, уйти куда-нибудь, сидит в приемной и зовет маму и т. п.).



### От чего же зависят характер и длительность адаптационного периода?

**От возраста ребенка.** Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5-3 лет.

**От состояния здоровья и уровня развития ребенка.** Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

**От индивидуальных особенностей.** Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному

ведут себя в первые дни пребывания в детском саду.

**От уровня тренированности адаптационных механизмов.** Необходимо заранее создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения.

**От опыта общения ребенка со сверстниками и взрослыми.** Важно, чтобы в семье у ребенка сложились доверительные отношения со взрослыми, прививалось умение положительно относиться к требованиям старших

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

- Маме идти в группу с ребенком не стоит. Он не должен знать, что мама может находиться с ним в этом месте. Иначе в следующий раз он будет плакать, и требовать остаться. Малышу кажется, что мама уходит и больше никогда не вернется. Ему на многократном примере нужно объяснить, что мама обязательно вернется. Очень хорошей версией для детей было то, что они пошли в магазин за печеньем или соком. Приходя за ним в сад сразу угостить его сладким. Рано или поздно ребенок поймет, что мама вернется, и не будет так плакать.

- В первые дни не следует оставлять малыша больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно.

- Если ребенок плачет, стоит взять его на руки, успокоить — вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых недавно было намного больше.

- Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике.

- По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми

- Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего ребенка.

-