

«Как облегчить ребенку процесс адаптации?»

- ✦ Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: « как тебя зовут?», «можно с тобой поиграть?» , и т.п.
- ✦ Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что – чужое, как меняться и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.



- ✦ Отправляясь в сад, напоминайте себе, что вы сами выбрали детский сад, с ребенком ничего плохого не случится, Ваш малыш под надежным присмотром. Если вы не будете скрывать от крохи волнение, то ему передастся напряженное состояние.
- ✦ Дома спокойно объясните малышу, что там он, как все дети, побудет без родителей, что Вы непременно заберете его после обеда, тихого часа и т.д.
- ✦ Придя в детский сад, осмотрите с малышом шкафчик. Расскажите, какие в нем лежат вещи. Подбадривайте: «Ты молодец, ты такой у нас хороший, уже можешь переобуться сам!»
- ✦ **Никогда** не говорите: «Если будешь плохо себя вести – я не заберу тебя» - это вызывает у ребенка стресс, а не мотивацию к хорошему поведению.

- ✦ Помогут ребенку положительные высказывания: «Дружба-это весело!», «В садике много хороших деток – ты обязательно найдешь друга», «Ты замечательно можешь дружить!».
- ✦ Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйте и придите раньше. Опоздание к условному сроку – самое худшее, что может быть в этот период.
- ✦ Если ребенок заболел, не объясняйте ему, почему он не идет в детский сад. Если спросит, скажите, что выходной. Иначе у маленьких хитрецов это может вызвать симуляцию болезни в дальнейшем, либо психологическую установку на болезнь.
- ✦ Если малыш не хочет идти в детский сад, а Вы легко поддаетесь на его истерики – данное поведение закрепится и Вы получите маленького манипулятора. Будьте настойчивы и тверды. Детям легче адаптироваться, если они понимают, что пребывание в саду неизбежно, что это новый этап в его жизни, что родители не просто «избавились» от его присутствия, а им необходимо работать.
- ✦ Забирая малыша, можете расспросить воспитателя о поведении и эмоциональном состоянии крохи. Посоветуйтесь об оптимальном графике дальнейшего посещения. Доверяйте опыту и чутью воспитателей, прислушивайтесь к их рекомендациям!
- ✦ Вы всегда можете обратиться к педагогу-психологу детского сада за помощью в индивидуальных случаях.



Приходит время (у каждого свое), и адаптационный период заканчивается. Первые положительные сдвиги можно отметить в стабилизации эмоциональной сферы.

- Ребенок быстро успокаивается, расставшись с мамой, все реже плачет в течение дня.
- Спокойное состояние приводит к тому, что у малыша появляется аппетит.
- Со временем он перестает плакать при расставании с родителями, адекватно реагирует на предложения взрослого.
- У него появляются положительные сдвиги в поведении: отвечает на вопросы, в какой-то степени обслуживает себя, может заняться игрой. Это свидетельствует о завершении адаптационного периода.
- Самым последним и значительным показателем окончания адаптационного периода служит спокойный и достаточный по длительности сон малыша, как в дневное, так и в ночное время.



Выпуск памятки подготовлен

педагогом-психологом МБДОУ №8

Зобовой Надеждой Александровной

Памятка

Для родителей

АДАПТАЦИЯ



Армавир, 2016