

# Советы психолога

## Алгоритм прохождения адаптации в группе раннего возраста

### Ступенчатая адаптация

Чтобы привыкание к ДООУ было максимально безболезненным для ребенка, нужно сделать его постепенным (у каждого ребенка проходит индивидуально):

- В течение 1-й недели, ребенок посещает детский сад 1-2 часа;
- В течение следующей недели увеличивается время пребывания на 1-1,5 часа (дети проходят основные режимные моменты - прогулка, обед и постепенное оставление на сон);
- При ярко выраженных отрицательных эмоциональных состояниях ребенка, целесообразно воздержаться от посещения д/с на 2-3 дня.
- Полная адаптация – 4-8 недель.

### Советы родителям, что необходимо соблюдать в период адаптации ребёнка к детскому саду

- Устройство лучше проводить во время вашего отпуска, так как в первое время ребенок находится не более 1-2 часов (это регулирует воспитатель по мере наблюдения за малышом);
- прислушивайтесь к советам и просьбам персонала;
- тщательно наблюдайте за изменениями в состоянии здоровья малыша и своевременно сообщайте о них работникам детского сада;
- в период адаптации будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы;
- дома необходимо поддерживать спокойную обстановку: не перегружайте впечатлениями: приём и посещение гостей, покупка новых игрушек, ограничьте время посещения общественных мест.

- Первое время, стоит оставлять ребенка только до обеда. Если ребенок сам выразит желание остаться в группе и спать вместе с детьми, то оставляйте его. Если малыш еще не готов оставаться – не торопите события. Лучше немного подождать и не травмировать психику, чем поспешить и получить травму.
- Некоторые родители ошибочно полагают, что если ребенок сходил 2-3 дня в группу нормально, то его можно оставлять на весь день. Это не так. Первая неделя – это знакомство с новым, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда малыш понимает, что сюда ему придется ходить каждый день.
- Постарайтесь пораньше забирать ребенка из детского сада.
- Если есть возможность, устраивайте иногда незапланированный выходной или даже небольшие каникулы.

### **Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:**

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;
- Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Воспитание ребенка в духе вседозволенности;
- Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность и т.п.;
- Болезненность малыша.

## ***Как помочь своему ребёнку***

1. По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь преодолеть ему страх перед незнакомыми людьми: обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, вызывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать показ действий с ними, вовлекать ребёнка в совместную игру.
3. Развивать подражательность в действиях ребёнка: «Полетаем, как воробушки», «Попрыгаем, как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего и т.д.
5. Не допускать высказываний сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в детский сад.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.