

## Адаптация к ДОУ

### АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ.

#### *Памятка для родителей*

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

- Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните "параллельный разговор" (комментируйте его действия).
- Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов.

Давайте простые, понятные объяснения.

- Спрашивайте у ребенка: "Что ты делаешь?"  
На вопрос: "Почему ты это делаешь?" он ответит, когда подрастет.
- Каждый день читайте малышу.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
- Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
- Поощряйте любопытство.
- Не скупитесь на похвалу.

*Радуйтесь вашему малышу!*

Признаки психоэмоционального напряжения:

- Трудность засыпания и беспокойный сон.
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
- Беспочинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
- Рассеянность, невнимательность.
- Беспокойство, непоседливость.
- Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмет к ним.
- Проявление упрямства.

- Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора, ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита).
- Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
- Игра с половыми органами.
- Подергивание плечами, качание головой, дрожание.
- Снижение массы тела или, напротив, проявление симптомов ожирения.
- Повышенная тревожность.
- Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Внешние источники угрозы психологической безопасности ребенка:

1. Манипулирование детьми.
2. Индивидуально-личностные особенности персонала.
3. Межличностные отношения детей в группе.
4. Враждебность окружающей среды.
5. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений, отсутствие режима проветривания.
6. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки.
7. Нерациональное и скудное питание, его однообразие и плохая организация.
8. Неправильная организация общения.
9. Недооценка значения закаливания, сокращение длительности пребывания ребенка на свежем воздухе.
10. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском коллективе.
11. Неблагоприятные погодные условия.
12. Невнимание к ребенку со стороны родителей, асоциальная семейная среда.

Внутренние источники угрозы психологической безопасности ребенка:

1. Привычки негативного поведения в результате неправильного воспитания в семье.
2. Осознание ребенком своей неуспешности на фоне других детей.
3. Отсутствие автономности.
4. Индивидуально-личностные особенности ребенка.
5. Патология физического развития.

**Общим источником угроз психологической безопасности ребенка является информация, которая неадекватно отражает окружающий его мир, т. е. вводит в заблуждение, в мир иллюзий.**

Проще говоря, когда взрослые обманывают ребенка. И это может привести к психологическому срыву. Например, убеждают, что мама скоро придет, и малыш находится в состоянии напряженного ожидания.

***Уважаемые родители!***

***Если ваш ребенок все еще с трудом расстается с вами по утрам и испытывает отрицательные переживания, предлагаем вам несколько советов, как наиболее безболезненно оставлять малыша утром в группе:***

- скажите ребенку уверенным доброжела-тельным тоном, что вам пора идти;
- поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не задерживаясь;
- продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему со словами типа: "Я вижу, у вас сегодня ожидается веселый день";
- скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), но тогда уж будьте точны;
- попрощавшись, уходите не оборачиваясь.

Вы обязательно заметите уже через несколько дней, как снизится эмоциональное напряжение во время утренних расставаний с ребенком.

Удачи вам!