МДОУ «Детский сад № 30 «Насто»

ЕСЛИ ОСЕНЬЮ В ДЕТСКИЙ САД…

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



Получены направления в сад, оформлены медицинские карты, вы уже познакомились с заведующей и воспитателями. Все закончено, ребенок в саду? Нет, все только начинается. Для домашнего малыша это может быть целая история — привыкнуть к детскому саду.

***АДАПТАЦИЯ*** – это приспособление организма и психики к новым условиям.

Психологи определили **три фазы адаптационного процесса**

1. **Острая фаза, «аварийная» или период дезадаптации -** сопровождается колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, повышенный эмоциональный фон (чаще отрицательной модальности), частые заболевания, нарушение сна, аппетита, регресс в развитии речи, навыков, изменения двигательной активности.
2. **Фаза собственно адаптация -** характеризуется адекватным поведением ребёнка, все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам, постепенное уменьшение общей возбудимости центральной нервной системы, мобилизация энергетических ресурсов, мобилизация иммунной системы.
3. **Фаза компенсации или период адаптивности**- происходит убыстрение темпа развития, спокойное, уравновешенное поведение и настроение, нормализация сна, аппетита, инициативность в общении, желание посещать учреждение.

В период адаптации малыш находится в особом «третьем» состоянии между здоровьем и болезнью, он в стрессе.

**Чем спровоцирован стресс?**

Не столько отрывом от значимых взрослых, и особенно матери, ***сколько несовершенством адаптационных механизмов ребенка***. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

**Помним**, что период адаптации детей 2-3 лет может быть осложнен тем, что у детей данного возраста еще нет потребности в общении со сверстниками, сильна потребность в близком взрослом, ребенокориентирован на персональное внимание и это возраст пика нормативных страхов незнакомых людей и ситуаций.

**Как тренировать адаптационные механизмы ребенка?**

1. Выполняйте режим детского сада дома – КАК? – спать вовремя и дневной сон обязателен, прогулка три раза в день, зарядка утром, кушать – не менее четырех-пяти раз, а не кусовничать, в обед кушать суп, второе, компот и т.д.
2. Соблюдайте принципы здорового питания - КАКИЕ? –рацион питания как в саду- запеканки, морсы, какао; сказать «нет» - кетчупу, майонезу, сосискам!
3. Развивайте навыки самообслуживания, самостоятельности – ЧТО ИМЕННО? – мыть руки, кушать ложкой, пить из чашки, проситься на горшок, одевать носочки, обувь, отучить от укачивания на сон, от соски, памперсов…
4. Обращайте внимание ребенка на детей детского сада во время прогулки – ЗАЧЕМ? - для того, чтобы ребенок понял, что детям вместе весело и интересно играть.
5. Закаливайте ребёнка,укрепляйте иммунитет– ДЛЯ ЧЕГО – чтобы не сидеть на больничных.
6. Покупайте вместе с ребенком красивую сменную одежду, которая понравится ему специально для садика – ЗАЧЕМ? – чтобы гордился, что он вырос, он большой и скоро пойдет в ней КРАСИВЫЙ в детский сад.
7. Научите ребёнка до поступления в детский сад расставаться с мамой – ПОЧЕМУ? – да, чтоб не плакал, не истерил во время расставания не мучал Вас и себя в раздевалке, дома, когда вы уходите в магазин, к подруге …

***Как правильно попрощаться с ребенком?***

Легче проходит расставание если ребёнок знает:

* куда уходит мама
* когда мама придёт
* что он будет делать без мамы

Прощание должно быть быстрым. Не пытайтесь ускользнуть незаметно, если хотите, чтобы ребёнок вам доверял.

Придумайте вместе с ребенком ***ритуал прощания***. Это могут быть слова, движения, что-то такое, что будет объединять вас с ребёнком.

**Варианты ритуала прощания:**

1. Пошлитедруг другу воздушный поцелуй (обычный, сдуть с ладошки, приложить к сердцу мамы, ребёнка). Учите ловить воздушный поцелуй.
2. Предложите ребёнку прикоснуться ладошкой к своему сердцу, тоже выполняет взрослый, и вместе скажите: «Ты в моём сердечке - я в твоём сердечке; если соскучишься - можешь положить руку на своё сердечко и вспомнить, что я там».
3. Поцелуйте ребенка в щёчку.
4. Попрощайтесь носиками:потрогайте друг друга за носики, потритесь носиками.
5. Обнимитесь, сосчитайте до 3-х и отпустите друг друга или скажите хором «Раз, два, три, меня ты отпусти».
6. Дружески хлопните в ладоши.
7. Помашите рукой друг другу илив окошко, скажите: «Пока-Пока».
8. Дайте ребёнку «мамазаменитель» - любимую игрушку, фотографию, бусы, коробочку с волшебным порошком, свой коврик «островок безопасности», записка от мамы, платочек с маминым запахом духов.

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам и вашим детям подготовиться к новой жизненной ситуации и гармонично войти в мир детского сада! Желаем удачи!

 Материал подготовлен педагогом-психологом Анухиной Н.С.

с использованием материала сайта <http://www.dou38.ru>