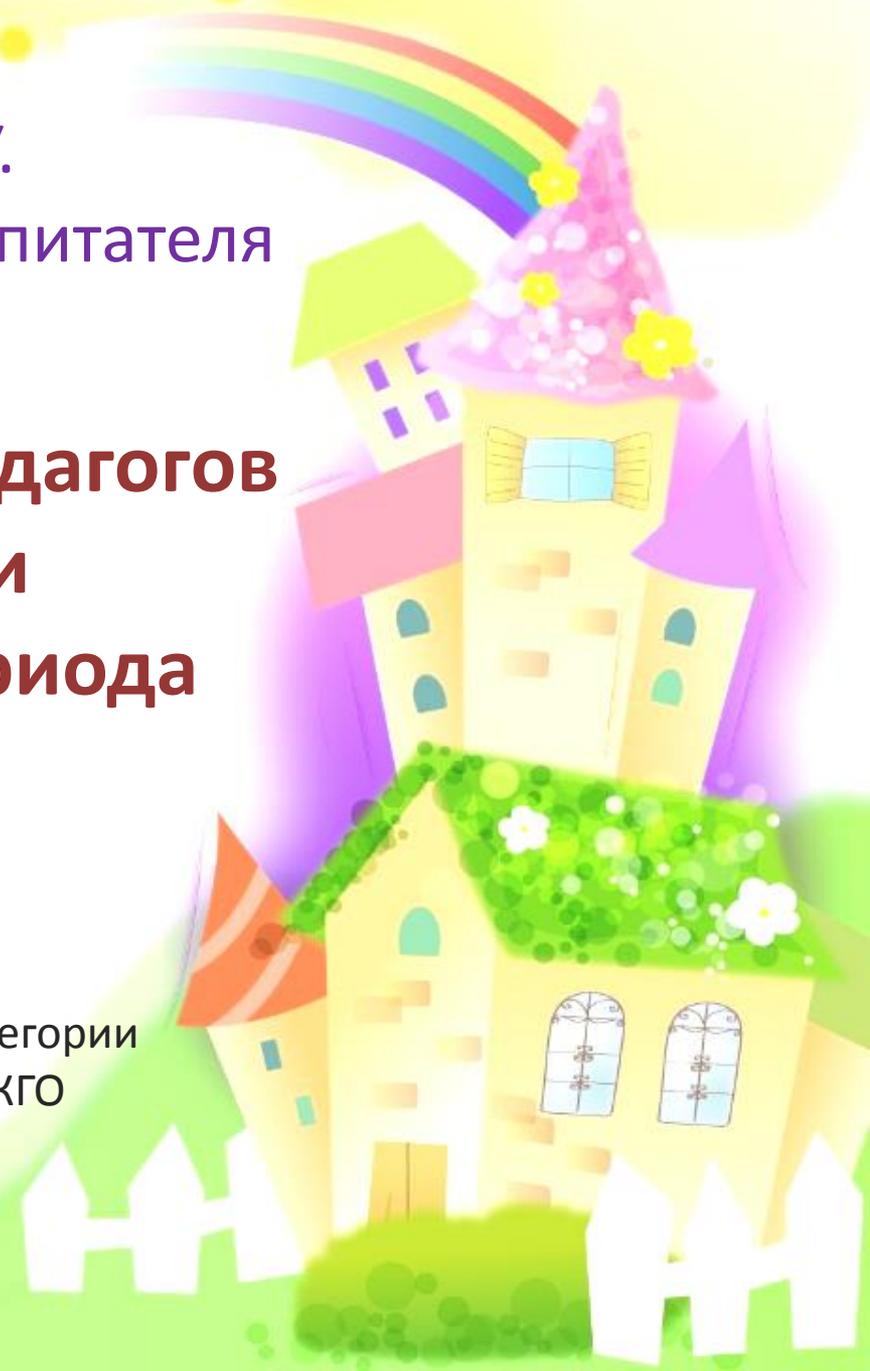


Адаптация к ДОУ.
Особенности работы воспитателя

**Рекомендации для педагогов
по оптимизации
адаптационного периода**

Изотова Раиса Викторовна,
педагог-психолог высшей квал.категории
МБДОУ «Детский сад №15» ПКГО

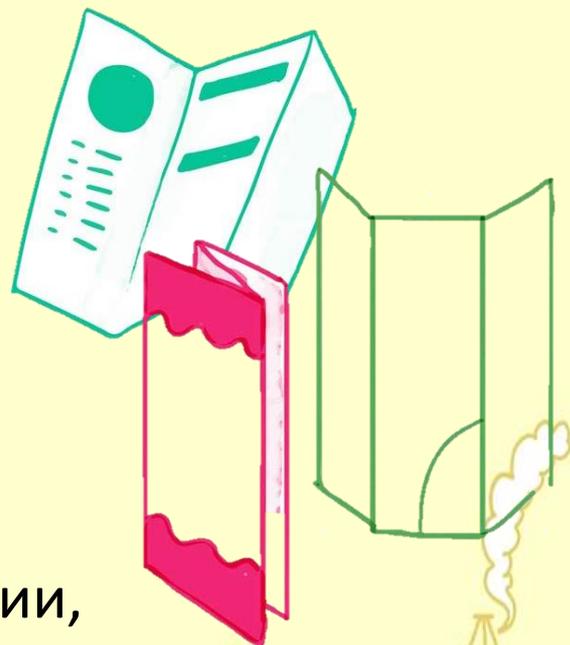


Расскажите родителю о процессе адаптации

- ✓ Памятки или буклеты для родителей с рекомендациями.
- ✓ Стендовая информация в раздевалках.
- ✓ Рассылка статей по номеру телефона (например, с помощью WhatsApp)

Ваша задача:

просветить родителей о процессе адаптации, и как они могут помочь своему ребенку адаптироваться к детскому саду.



Уверенность педагога – залог спокойствия родителя



Помните: родители тоже проходят процесс адаптации и находятся в состоянии психологического стресса.

Ваше спокойствие и уверенность в том, что все негативные проявления адаптации – это нормально и это пройдет, помогут снизить родительскую тревожность.

Лучшее лекарство от стресса - смех



Всегда встречайте ребёнка и родителя с улыбкой! Это располагает к себе, вызывает чувство доверия.

Помните! Всё что хочет увидеть родитель от вас – это доброжелательное отношение к детям.

Создавайте такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Используйте игрушки-забавы, мультфильмы, сюрпризные моменты и т.д.

Организуйте интересную разнообразную деятельность

Групповые подвижные игры

Потешки, пестушки

Сюрпризные моменты

Игры с «Чудесным мешочком»

Стихотворения с движениями

Пальчиковые игры в стихах

Игры - забавы

Сказки и песенки

Помните: Физическая активность, любые движения помогают детям сбросить психологическое напряжение, снять стресс от адаптации и улучшить психоэмоциональное состояние.

Организуйте в группе «эмоциональные островки»



- Творческая зона для рисования
- Сенсорная зона с природными материалами
- Сухие бассейны
- Зона развивающих предметных игр
- Зона релаксации/ уединения
- Зона конструирования
- Игрушечная зона
- Зона динамических и музыкальных игрушек



ПОМНИТЕ! Совместная деятельность в микро-группах помогает погасить негативные эмоции и заинтересовать детей



Разрешите ребёнку приносить игрушку из дома



Это успокаивает, «согревает», создает у ребенка чувство защиты, связи с домом.

Есть дети, которые все свои вещи (игрушки, одежду) носят с собой везде. Разрешите это делать ребенку.



ПОМНИТЕ!

Когда стресс от адаптации снизится, ребенок «отпустит» свои вещи в шкафчик.

Как справиться с утренними слезами?



- ❖ отвлечь внимание на новую игру, игрушку
- ❖ частая смена игровой деятельности.
- ❖ дать «важное поручение»
- ❖ не замечать «капризулю»
- ❖ умыть ребенка несколько раз теплой водой,
- ❖ подержать руки под струей воды,
- ❖ дать попить прохладной воды,
- ❖ купание рук в сухих бассейнах (с песком, гречкой, горохом)
- ❖ помощь психолога или пом. воспитателя

Не обманывайте ребёнка, что вы позвонили маме и она идет за ним!

- Вселите в ребенка уверенность, что мама за ним придет.
- Спокойно и доброжелательно повторяйте ребенку одно и то же: «Мама обязательно придет за тобой после работы».
- Не идите на поводу у родителей, если они сами просят позвонить им!



Если мама в группе с ребёнком...



- Мама не должна сидеть наблюдателем! Сделайте её своим помощником!
- Она вместе с ребенком участвует в играх, рисует, лепит, строит, помогает одевать детей на прогулку, гуляет и играет с детьми на прогулке.
- Пусть мама учит своего ребенка играть и общаться с другими детьми.

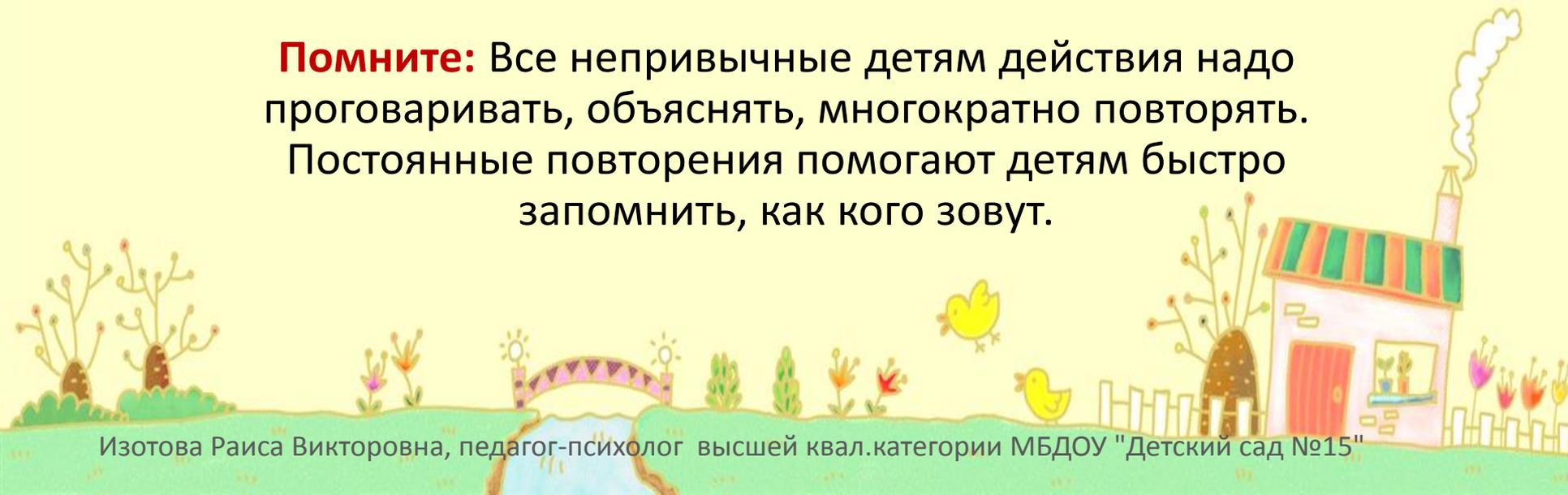
Обращайтесь к ребёнку по имени

«Димочка, пойдём мыть ручки»

И в то же время, **подчеркивайте его принадлежность к группе**, учите реагировать на обращение "Ребята"

"Ребята, теперь все садимся за столики! И ты, Катя, садись, и ты, Дима, — вот сюда".

Помните: Все непривычные детям действия надо проговаривать, объяснять, многократно повторять. Постоянные повторения помогают детям быстро запомнить, как кого зовут.



Если ребёнок ходит за вами по пятам...



Позвольте ему держаться за вас, не отталкивайте его! Такое поведение свидетельствует о высоком уровне стресса и тревожности. Ребенок по-другому не может справиться со стрессом!

Используйте элементы телесной терапии (берите ребенка на руки, обнимайте, поглаживайте, держите за ручку).

Подключите его к своим делам. Потерпите.

Если ребёнок не желает спать...

Отправление на дневной сон – тяжёлый момент для ребенка. Дневной сон воспринимается, как ночь, и ребенок считает, что его забыли забрать и оставили в саду навсегда.

Важно! Не произносите фразу «Мы будем спать». Лучше сказать: «**Мы сейчас отдохнем, полежим.** Так положено».



- Разрешите ребенку спать с игрушкой или одетым.
- Если ребенок отказывается ложиться на кровать, уговорите его просто на ней посидеть (постоять возле) в тихий час.
- При засыпании поглаживайте спинку, ручки, голову ребенка и брови.

Если ребёнок отказывается от еды...

Не настаивайте!

У ребенка может возникнуть и закрепиться невротическая рвота.

Пусть родители кормят ребенка дома утром завтраком, а вечером ужином. А вы в течение дня давайте ребенку почаще попить воды.

Не паникуйте!

Помните: со здоровьем ребенка ничего страшного не случится. Как только стресс от адаптации спадет, аппетит нормализуется



Не жалуйтесь родителям на ребенка!

Не обсуждайте с родителями ребенка при нем!

Так ребенок видит ваше недовольное выражение лица, видит встревоженную реакцию мамы... ребенок чувствует неприятие себя в детском саду.

Фиксируется подсознательно негативное отношение к детскому саду вообще!!!



«Меня здесь не принимают, маме это не нравится, я сюда не хочу»

Помните: При ребенке можно (нужно!) говорить **только о позитивных изменениях**, о его успехах, пусть даже и самых маленьких.

A vibrant, cartoon-style illustration of a rainbow arching over a whimsical landscape. The scene includes stylized houses with conical roofs, trees with red leaves, and a hot air balloon with a pink and teal striped pattern. The background is a soft, warm gradient of yellow and orange, with white clouds and bubbles. The text "СПАСИБО за внимание!!!" is centered in a bold, purple font.

**СПАСИБО
за
внимание!!!**

Изотова Раиса Викторовна, педагог-психолог высшей квал.категории МБДОУ "Детский сад №15"