

## Что делать, если...

### Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад

- ◆ Установите тесный контакт с работниками детского сада.
- ◆ Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
- ◆ Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
- ◆ Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
- ◆ С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении ДОУ.
- ◆ Поддерживайте дома спокойную обстановку.
- ◆ Не перегружайте ребенка новой информацией.
- ◆ Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

### Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
- Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
- Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
- После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
- Устройте семейный праздник вечером.
- Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
- Будьте терпеливы.

**Телефон: +375292681792**  
**Педагог-психолог**  
**Ковалевская Татьяна Иосифовна**

Государственное учреждение  
образования

«Новосёлковская средняя школа  
Ошмянского района»

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

### ПО АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ



аг.Новосёлки  
2022г

## ПРИВЫКАЕМ К ДЕТСКОМУ САДУ

1. **Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро.** Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

2. Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, **чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка.**

3. Иногда детям легче привыкнуть к детскому саду, если в новой для него обстановке есть что-то от дома, например, **любимая игрушка.** Пусть любимый мишка малыша ходит вместе с ним в детский сад. Расспросите ребенка о том, что с игрушкой происходило в садике, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как чувствует себя сам малыш в детском саду.

4. **Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике,** поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад. Пусть одна из этих игрушек будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат.

## АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребенка к детскому саду: **легкую, среднюю и тяжелую.**

При **легкой адаптации** поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1—2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребенка преобладает радостное или устойчиво - спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации **средней тяжести** сон и аппетит восстанавливаются через 20 - 40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

**Тяжелая адаптация** приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

## Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к детскому саду

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.

3. Развивать подражательность в действиях; «летаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».

4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.

5. Не высказывать сожаления о том, что придется отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, что ребенок недостаточно самостоятелен в группе. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.

6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

