

## **Правила поведения родителей в период адаптации детей к детскому саду:**

1. Страйтесь дать ребенку опыт общения с другими детьми и взрослыми. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке с родными. Посещайте детские площадки, парки, ходите в гости.

Но! Во время адаптации пострайтесь максимально исключить посещение многолюдных мест, чтобы не возникало поводов для переутомления и новых стрессов у малыша.

2. Учитывайте возраст и эмоциональную привязанность ребенка.

3. Рассказывайте, что в детском саду весело, интересно. Выделяйте положительные моменты в посещении детского сада, чтобы малыш шел туда с желанием.

4. Приучайте ребенка к режиму детского сада. Страйтесь соблюдать режим и в выходные дни.

5. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад).

6. Приучайте ребенка к самостоятельности (учите малыша самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки, пользоваться горшком (туалетом) и т. д.).

Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

7. Давайте возможность и учите ребенка самостоятельно играть в разнообразные игрушки.

8. Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно включайте в меню супы, каши, твердую пищу (картошку, мясо кусочками, котлеты), салаты.

9. Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки, возможность выплеснуть эмоции, если ему это необходимо. Первое время малыш может капризничать дома, переключайте его внимание на что-то интересное. Самое главное, вовремя остановить ребенка и обеспечить спокойную обстановку перед сном (почитать книгу, рассматривать картинки, принять успокаивающую ванну и т.д.)

Желаем Вам успехов!  
У Вас обязательно всё получится!

**Муниципальное  
автономное  
дошкольное  
образовательное  
учреждение  
«Детский сад №281»**

## **АДАПТИРУЕМСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ**



**РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА  
РОДИТЕЛЯМ**

# ПОМОЖЕМ МАЛЫШУ ПРИВЫКНУТЬ К ДЕТСКОМУ САДУ

## Адаптация

— приспособление к условиям окружающей среды.

Психологическая адаптация предполагает, что человек находится в гармонии с самим собой, партнерами по общению и окружающим миром в целом.

**Адаптация** малыша к детскому саду — это привыкание ребёнка

- ◆ к новой для него обстановке,
- ◆ незнакомым взрослым,
- ◆ большому количеству детей.

Каждый ребенок адаптируется по-разному: кто-то быстрее, кто-то медленнее, кто-то легче, кто-то тяжелее.

## Психофизиологические реакции ребенка в период адаптации

- беспокойство;
- страх;
- заторможенность (повышенная возбудимость);
- капризность;
- раздражительность;
- упрямство.



В зависимости от темперамента, индивидуальных особенностей и предварительных мероприятий, проводимых родителями в период адаптации, ребенок по-разному привыкает к детскому саду. Адаптационный период может длиться от 2-3 недель до нескольких месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и реакции родителей.

В период адаптации ребенок может временно утрачивать нетвердо сформированные навыки (пользование горшком, самостоятельная еда и т.д.).

Не волнуйтесь! По мере привыкания к детскому саду навыки восстановятся.

## ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ

### АДАПТАЦИИ :

- ◆ Главной и основной причиной проблем в поведении детей в период адаптации является отсутствие у ребёнка опыта общения со взрослыми и детьми.

Чем более узок был круг общения до поступления в ДОУ, тем труднее ребенку, тем длительнее формируются у него отношения с воспитателем.

- ◆ Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада, особенно отсутствие дневного сна.
- ◆ Наличие отрицательных привычек (сосание соски, укачивание при укладывании, совместный с родителями сон).
- ◆ Неумение самостоятельно занять себя игрушкой.
- ◆ Несформированность необходимых культурно-гигиенических навыков, элементарных навыков самообслуживания.
- ◆ Несформированность необходимых навыков самостоятельности.
- ◆ Неуверенность малыша в себе.
- ◆ Ярко выраженная эмоциональная неустойчивость.
- ◆ Наличие психологической травмы, страхов.

## Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:

- чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;
- привыкшие к тому, что их капризы потакают;
- пользующиеся исключительным вниманием взрослых;
- с определенными проблемами развития (в более старшем возрасте);
- чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад.