

Памятка для родителей «Адаптация ребёнка к детскому саду»

*Подготовила:
Клинкова Елена Евгеньевна,
педагог-психолог МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №3
«Теремок» города Шебекино»*

Детский сад в жизни маленького ребёнка – это новый и непростой этап его жизни. В привычных условиях ребёнка происходят перемены: новые требования, чужие люди, новое помещение, чёткий режим дня, отсутствие близких.

Данные факторы приводят ребёнка к стрессу и ему нужно время для того, чтобы адаптироваться, привыкнуть к новой обстановке и к новому окружению.

У дошкольников период адаптации к детскому саду может длиться от одной-двух недель до трёх-четырёх месяцев. Адаптация ребёнка зависит от многих причин: состояния здоровья, особенностей нервной системы, возраста ребёнка и т.п.

У ребёнка в процессе адаптации может наблюдаться:

- нарушение сна (малыш плохо засыпает, сон кратковременный);
- нарушение аппетита (ребёнок ест меньше, чем обычно);
- снижение иммунитета (это связано с тем, что малыш сталкивается с новыми вирусами и психическом перенапряжении);
- перемены в эмоциональном состоянии – малыш становится капризным, раздражительным, плаксивым;
- изменение в поведении – спокойные дети начинают вести себя агрессивно, а активные дети наоборот затихают;
- утрата ранее приобретённых навыков.

Все эти перемены являются естественной реакцией малыша на новые условия жизни, поэтому к ним изменениям нужно отнестись с пониманием.

Как можно помочь малышу быстро адаптироваться в детском саду:

- ✓ Не оставлять ребёнка сразу на весь день. Ребёнка нужно вводить в группу постепенно: начиная с 1-2-х часов, потом на 3-4 часа и т.д.
- ✓ Нужно будить ребёнка заранее. Малышу нужно заранее подняться, проснуться. Если ребёнка постоянно торопить, то настроение у него лучше от этого не станет. Притом не у него и не у вас.
- ✓ Разрешить малышу взять с собой игрушку в детский сад. Присутствие домашней игрушки в руках ребёнка даёт ребёнку ощущение дома и он чувствует себя спокойно.

✓ Уделять своему ребёнку больше внимания, играть вместе больше, проводить больше времени вместе.

✓ Постараться создать дома уютную, спокойную обстановку, чаще обнимать ребёнка, говорить ласковые слова. Отмечать улучшение в поведении, успехи.

✓ Быть внимательным к малышу, когда забираете из детского сада его. Позаботиться о том, чтобы режим дня малыша дома был максимально приближенным к режиму дня в детском саду.

✓ Обязательно сказать ребёнку, что родители придут за ним после обеда или после того, как он поспит. Малышу нужно знать, что родители придут после какого-то события, чем ждать их каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

✓ Расставание детей и родителей в детском саду – всегда сложный момент для обоих. Нужно придумать свой особый ритуал прощания. Это может быть воздушный поцелуй, поцелуй в щечку, помахать ручкой.

Уважаемые родители, будьте терпеливы, внимательны к ребёнку, проявляйте понимание.