

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Психолог: Касенова А.Р.

Стрессовое состояние, в котором находится ребёнок, пытаясь приспособиться к изменившимся условиям, выражается следующими состояниями:



- - нарушенный сон – ребёнок просыпается со слёзками и отказывается засыпать;



- - сниженный аппетит (или его полное отсутствие)  
– ребёнок не желает пробовать незнакомые блюда;

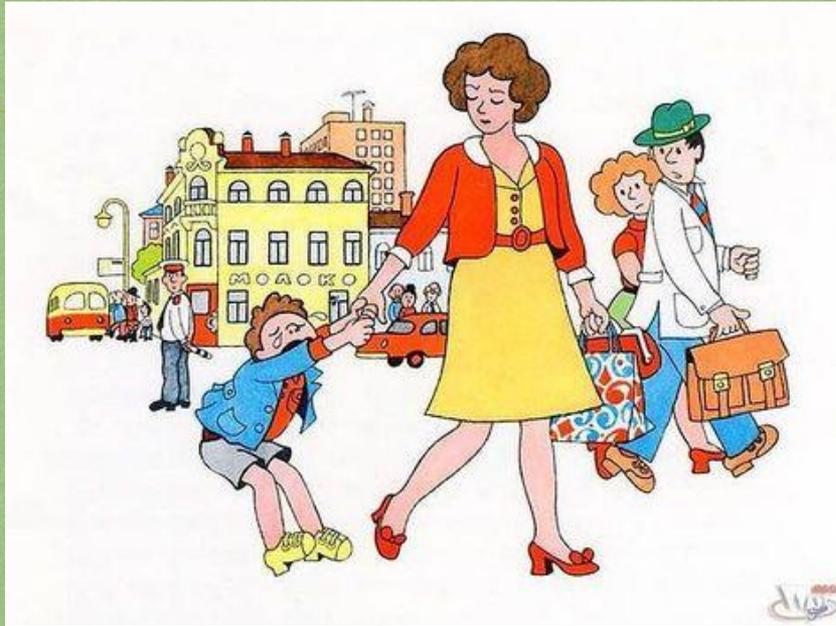


- - регрессия психологических умений;
- - снижение познавательного интереса;



- - агрессия или апатия;
- - понижение иммунитета.

# Чем можно помочь своему ребенку?



- ❑ Не следует сразу отдавать ребёнка на целый день. Лучше всего осуществлять постепенный переход от привычного режима к изменённым условиям, то есть отдавать малыша сначала на пару часов, а уже затем увеличивать срок пребывания в садике.



- Обязательно проявляйте искренний интерес к тому, чем занимался ребёнок в ДООУ. Если он что-то слепил, нарисовал, поклеил, следует его похвалить и поставить поделку на полочку.



- Чтобы малыши поскорее адаптировались, необходимо ограничить повышенные эмоциональные нагрузки. Психологи советуют отказаться от посещения массовых развлечений; мультимики и просмотр различных изображений, видео также нужно ограничить.
- Если у малыша имеются определённые психоэмоциональные или физиологические особенности (гиперактивное поведение, проблемы со здоровьем), об этом необходимо сообщить педагогическому и медицинскому коллективу.

# Памятка для родителей: адаптация ребёнка в детском саду и основные ошибки:

---

- Сравнение с другими ребятами;
- Обман;
- Наказание садиком;
- «Подкуп» сладостями и игрушками;
- Отправление в садик заболевшего малыша.



- Детский сад и адаптация – понятия часто неразрывные, поэтому не следует воспринимать привыкание к ДОО в качестве какого-то абсолютного зла и негатива. Наоборот, подобный процесс достаточно полезен для ребёнка, поскольку готовит его к будущим переменам в жизни – школе, институту, семейным отношениям. Обычно малыш привыкает к садику за пару-тройку месяцев. Но если детское состояние со временем не стабилизируется и возникают всё новые психологические проблемы (агрессия, тревожность, гиперактивность), следует обязательно пообщаться с психологом по поводу дезадаптации.