

## Рекомендации родителям

1. Создайте условия для спокойного отдыха ребёнка дома. В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, а также принимать у себя слишком много друзей.
2. В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и о саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.
3. В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка.
4. Постарайтесь, чтобы ребенка окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Сейчас ему нужна ваша поддержка!
6. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность. Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в садик.
7. Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме, и т. д.). Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнок гораздо быстрее успокоится.
8. Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, всё это и затевается, чтобы ребенок понял: мама обязательно за ним вернется!

9. Организуйте утро так, чтобы день и у Вас, и у малыша прошел спокойно. Больше всего родители и ребёнок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» Вашу неуверенность и ещё больше расстраивается.

10. Дома и в детском саду говорите с ребенком спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в детском саду – раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая всё, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берёт с собой в садик.

11. Пусть ребёнка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности, с которым ему легче расстаться). Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребёнок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

12. Обязательно говорите, что вы придёте, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Ребенку легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребёнка, говоря, что вы придёте очень скоро, даже если ему, например, предстоит оставаться в детском саду полдня.

13. Придумайте свой ритуал прощания. Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока!». После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребёнок переживает.



МБУ ДПО «ИМЦ»  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
СЛУЖБА СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ



**Адаптация к  
детскому саду  
детей старшего  
дошкольного  
возраста**

Рекомендации педагога-психолога родителям

Составители:

Хохоля Александра Николаевна  
МБДОУ №85 «Радуга»



# Как помочь ребенку быстро адаптироваться к детскому саду?

## Адаптация

♦ Проблема адаптации ребенка к условиям детского сада возникла с самого начала существования дошкольных учреждений и продолжает оставаться актуальной в наше время.

Практически каждая семья при поступлении ребенка в ДОУ сталкивается с этой проблемой.



### Степени процесса адаптации

Легкая адаптация  
(1,5-3 недели)

Адаптация  
средней тяжести  
(1 месяц)

Тяжелая  
адаптация  
(2-6 месяцев)

• При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается за 1-2 недели. Острых заболеваний не возникает.

• Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым.

• Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться темпы развития.

### ПРИЗНАКИ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- ⇒ Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла;
- ⇒ Беспочвенная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность;
- ⇒ Рассеянность, невнимательность;
- ⇒ Трудности засыпания и беспокойный сон;
- ⇒ Отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок чаще всего ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним;
- ⇒ Проявление упрямства;
- ⇒ Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятие);
- ⇒ Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук;
- ⇒ Снижение массы тела или, наоборот, проявление симптомов ожирения;
- ⇒ Повышенная тревожность;
- ⇒ Дневное или ночное недержание мочи, которое ранее не наблюдалось
- ⇒ Снижение познавательного интереса — ребенок не интересуется новыми игровыми принадлежностями
- ⇒ Понижение иммунитета - в период адаптации маленького ребёнка к детскому саду снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.



### ПОКАЗАТЕЛИ ОКОНЧАНИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

- ⇒ Бодрое, спокойное, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
- ⇒ Уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;
- ⇒ Умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- ⇒ Желание есть самостоятельно, доедать положенную порцию до конца;
- ⇒ Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;
- ⇒ Спокойный ночной сон, без просыпания до утра.

Если ребенок с радостью и много говорит о детском саду, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Вот теперь можно подумать о своих интересах, дорогие родители!

