

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка –  
Детский сад №20  
«Золотой ключик»*

# **"Если ваш ребёнок идёт в детский сад..."**

*Советы психолога*



**Адаптация** – это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае - это привыкание малыша к детскому саду.



**Постарайтесь не наказывать ребёнка  
в этот период за капризы,  
не конфликтуйте с ним.**

*Уважаемые родители, если вы своевременно подготовите своего ребёнка к детскому саду, то у него не будет трудностей в адаптации, ведь воспитатели постараются облегчить первые дни пребывания в новой обстановке.*

***Разлука с родителями, трудности  
нового окружения при поступлении  
в детский сад вызывают у ребёнка нервно-эмоциональный стресс,  
на фоне которого усиливается  
воздействие любых  
неблагоприятных факторов:  
-охлаждение,  
-недосыпание,  
- переутомление.***

***Вот почему дети много болеют  
в период адаптации к детскому саду.***



*Чтобы ломка стереотипов была минимальна, необходимо серьезно и длительно готовить ребенка к поступлению в дошкольное учреждение:*

- ✓ За 2–3 месяца до поступления ребёнка в детский сад постарайтесь приблизить домашний распорядок к распорядку детского сада.
- ✓ Прививайте ребёнку те навыки, которые ему положено иметь по возрасту (к 2-ум годам):
  1. проситься на горшок;
  2. снимать с себя носки, колготки, шапку;
  3. навыки аккуратной еды: правильно держать ложку, пользоваться салфеткой, сидеть на стуле за столом;
  4. правильно мыть руки и вытираться полотенцем;
  5. одеваться при помощи взрослых;



**Не препятствуйте общению ребёнка с другими детьми.**

**Научите ребёнка:**

- ✓ просить, а не отнимать игрушки,
- ✓ обмениваться игрушками,
- ✓ поочерёдно с другими кататься на качелях и пр.



**Покажите ребёнку его новый статус, что он стал большим.**

### **Важно помнить ...**

1. *В присутствии ребенка нужно всегда отзываться положительно о воспитателях и садике.* Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Ребенку придется ходить в этот детский сад и эту группу, а значит, нужно сформировать у него позитивное отношение.
2. *В выходные дни не меняйте режим дня.* Можно дать поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться».
3. *Постарайтесь создать дома спокойную, бесконфликтную обстановку.* Чаще обнимайте ребенка, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении.
4. *Будьте терпимее к капризам.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите малыша, помогите ему успокоиться и переключите внимание на что-то интересное.
5. *Не давайте с собой в садик дорогие и любимые игрушки.* Игрушка может потеряться, сломаться, что вызовет конфликты.
6. *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.
7. *Облегчите режим.* Если вы видите, что ребенку сложно, он стал еще более капризным, скорректируйте режим. Например, сделайте дополнительный «выходной день» в среду или пятницу. Забирайте по возможности пораньше.
8. *Обращайтесь за помощью к воспитателям или психологу.* Знайте и помните, что сотрудники детского сада ваши помощники и друзья, а не враги. Их главная задача, создать благоприятные условия для пребывания ребенка в детском саду. Если у вас возникли вопросы или проблемы по адаптации к детскому саду, не стесняйтесь обратиться к воспитателю или психологу.

**Добро пожаловать  
в Детский сад!**



**Где детям  
уютно и спокойно,  
весело и интересно!**