

## **Что делать, если...**

### **Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад:**

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребенка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

### **Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями:**

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
6. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
7. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу, будьте терпеливы.

### **Что делать, если ребенок не хочет идти спать:**

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
2. Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
3. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
6. Спойте ребенку песенку.
7. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

### **Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки:**

1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.
2. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
3. Убирайте игрушки вместе.
4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.
5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.
7. Учитывайте возраст и возможности ребенка.

**При составлении буклета использовались материалы из Сети Интернет  
Составитель: практический психолог  
ГОУ ЛНР Пореченский УВК № 32  
Бондарь Я.С.**

Государственное  
общеобразовательное учреждение  
Луганской Народной Республики  
«Пореченский учебно – воспитательный  
комплекс № 32»



# **Адаптация ребенка к детскому саду**

**пос. Поречье, 2020**

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

**Адаптация** — от лат. «приспособляю» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

**Детский садик** — это новая жизненная ситуация, в которую попадают дети. Для них на первый план выходит общение в группе. Новая обстановка, незнакомые люди — многие проблемно воспринимают это.

#### **Выделяют три уровня тяжести процесса адаптации:**

• **Легкая адаптация** — поведение приходит в норму в период от 10 до 15 дней; идёт нормированная прибавка веса, ребёнок, как положено, ведёт себя в группе, посещая детский сад, не подвергается заболеваниям; не скандалит, идя в детсад. Такие детишки заболевают редко, однако адаптация не проходит бесследно, возможны срывы.

• **Адаптация средней тяжести** — процесс адаптации проходит до двух месяцев, возможна кратковременная потеря веса, вероятен психический стресс. Ребёнок иногда плачет, но не долго. В большинстве случаев заболевания обходят стороной.

• **Тяжелая адаптация** продолжается до полугода; дети частенько болеют, пропадают умения и навыки; организм ослабевает как физически, так и психологически. В это время у детей может ухудшиться аппетит, нарушиться сон и мочеиспускание. У ребёнка резко меняется настроение, он становится

капризным. Такой ребёнок не разговаривает в садике и не играет ни с кем.

#### **Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:**

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

#### **Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ:**

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-игиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

#### **К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:**

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

#### **Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ:**

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание

ребенка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.

2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

#### **Первые признаки того, что ребенок адаптировался.**

1. Хороший аппетит.
2. Спокойный сон.
3. Охотное общение с другими детьми.
4. Адекватная реакция на предложения взрослого.
5. Нормальное эмоциональное состояние (жизнерадостный, активный, любопытный...)

