

## **Консультация педагога-психолога: «Адаптация ребенка к дошкольному учреждению»**

Не зря периоду адаптации ребенка в детском саду уделено особое внимание. Как правило, весь сентябрь и почти весь октябрь считаются самыми сложными месяцами в условиях дошкольного учреждения. Причем сложными они являются как для самого ребенка, так и для его родителей и воспитателей. Это, прежде всего, обусловлено тем, что многие дети приходят в детский сад зачастую не подготовленными и испытывают при этом страх, дезориентацию и сильный стресс.

Рассмотрим подробнее эти эмоции:

1. Страх у детей преимущественно связан с расставанием с семьей и особенно с мамой. Ребенок боится, что мама не придет за ним, что забудет его в садике, боится остаться один в окружении незнакомых людей.

2. Дезориентация, которая появляется у малыша связана со сменой домашней обстановки на новую социальную среду, которая встречает его сильным шумом и необходимостью в дисциплине, ребенок вынужден подстраиваться под определенные социальные нормы поведения и взаимодействия со сверстниками и педагогами.

3. Стрессовое состояние у ребенка появляется на фоне общего депрессивного состояния детей, на фоне его личностных страхов, дезориентации и эмоционального истощения.

### **Особые рекомендации для родителей дошкольников, чьи дети готовятся первый раз начать посещать дошкольное учреждение:**

1. В летние месяцы провести встречу с педагогом-психологом. Специалист ДООУ проведет необходимый ряд мероприятий, определит степень готовности ребенка к посещению ДУ, даст необходимые рекомендации.

2. Важно научить ребенка основным навыкам самообслуживания (приему пищи, смене одежды, навыкам личной гигиены и пользованию горшком).

3. Стоит заранее приучать ребенка к распорядку дня ДУ.

4. Самостоятельно проводить беседы с ребенком на тему детского сада, делиться своим детским опытом. Проводить разъясняющие беседы о том, что ждет малыша в детском саду.

### **Если ребенок уже посещает детский сад:**

1. Искренне интересуйтесь тем, чем ребенок был занят в детском саду. Задавайте наводящие вопросы.

2. Обязательно говорите ребенку, когда вы заберете его из садика (называть не время, а ряд мероприятий: после прогулки или

сна). Очень важно при этом сдерживать свое обещание и сохранить доверие ребенка.

3. Старайтесь не показывать свое волнение о том, что вы оставляете ребенка в детском саду. Ребенок подсознательно чувствует ваше состояние и формирует свое отношение к детскому саду, основываясь на ваших эмоциях.

4. Подберите комфортную одежду к температурному режиму в группе и на улице, которая не будет сковывать движения.

5. Поговорите с воспитателем, расскажите про индивидуальные особенности вашего ребенка

### **Категорически нельзя:**

1. В первый день посещения дошкольного учреждения оставлять ребенка на целый день.

2. Пугать ребенка детским садом и воспитателями.

3. В целях наказания за проступок говорить ребенку о том, что вы можете не забрать его из детского сада.

4. Применять наказание за энурез, капризы или другие особенности в поведении в период адаптации. Они могут быть вызваны утомленностью нервной системы.