

# СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

## Адаптация к детскому саду

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

### Причины, вызывающие слёзы ребенка:

**Тревога, связанная со сменой обстановки и режима.** Ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад.

**Психологическая неготовность ребенка к детскому саду.** Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

**Отсутствие навыков самообслуживания.**

**Избыток впечатлений.** В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

# СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

## Как помочь ребёнку адаптироваться?

1. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму детского сада.
2. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно.
3. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребенка на положительных моментах.
4. Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.
5. Желательно укладывать ребенка спать пораньше. Поблизости с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмёт с собой в детский сад, вместе решить какую одежду он наденет утром.
6. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в детском саду, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
7. Желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Всё это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждёт там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

