

## **Памятка для родителей**

### **«Адаптация ребенка к посещению детского сада»**

подготовила воспитатель  
Ю.Н. Михайлова

В возрасте 3 лет многие дети начинают посещать детский сад. При этом им приходится приспосабливаться к новой среде, незнакомым людям, иному режиму дня, переживать временную ежедневную разлуку с матерью и другими близкими людьми, с трудом отказываться от закрепившихся уже привычек и наклонностей.

Опыт показывает, что процесс адаптации к новой социальной среде дети переносят по-разному: одни быстро переносят непривычный образ жизни, другие переживают при этом много отрицательных эмоций, третьи реагируют на пребывание в детском саду уже в первые часы бурной реакцией протеста, двигательным возбуждением, криком, категорическим отказом принимать пищу, играть с детьми и другим негативным действиям.

Особенно болезненно адаптацию к дошкольному детскому коллективу и режиму детского сада переносят дети с меланхолическим темпераментом (слабый тип высшей нервной деятельности), а также те, которые воспитываются в семье в обстановке чрезмерной родительской опеки и заласкивания, что чаще наблюдается в ситуациях, когда имеется только один ребенок. Плохо приспосабливаются к детскому саду дети физически и психически ослабленные, часто болеющие или страдающие каким-либо хроническими заболеваниями.

Если в момент расставания с матерью на пороге детского сада ребенок проявляет резко отрицательные эмоции, матери не следует внешне обнаруживать своих чувств (жалости, огорчения, желания утешить малыша). Она поступит правильно, если не станет растягивать время расставания с ребенком.

Чтобы скорее был установлен необходимый психологический контакт с новым малышом – воспитанником, воспитательнице необходимо получить от матери сведения об особенностях характера ребенка, привычках, привязанностях, увлечениях, склонности к тем или иным видам детского творчества. Ребенок может принести в группу свои любимые книжки, альбом, цветные карандаши, другие предметы для игр и творческих занятий. Этим самым можно смягчить процесс привыкания ребенка к детскому саду. В ситуации, когда наблюдается затрудненная адаптация ребенка к детскому саду, рекомендуют облегчить этот процесс следующим образом.

Желательно в период адаптации ребенка к детскому саду не наказывать его, а если такая необходимость возникает, прибегать к такому приему воспитания в предельно мягкой форме. Стрессовое состояние ребенка в период адаптации к условиям пребывания в новой обстановке детского сада нередко сопряжено с ухудшением аппетита, сна, подавленным настроением малыша.