

ЕСЛИ У РЕБЁНКА РАЗВИТА ПОТРЕБНОСТЬ В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С БЛИЗКИМИ И ПОСТОРОННИМИ ВЗРОСЛЫМИ, ЕСЛИ ОН ВЛАДЕЕТ СРЕДСТВАМИ ПРЕДМЕТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, ЛЮБИТ И УМЕЕТ ИГРАТЬ СРЕДИТСЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, ЕСЛИ ОН ОТКРЫТ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЕН ПО ОТНОШЕНИЮ К СВЕРСТНИКАМ, СЧИТАЙТЕ, ЧТО ОН ГОТОВ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД!

МДОУ «Детский сад#52»

Г. Ярославль, 2022 год

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

Советы психолога

Уровни адаптации

Для ребенка детский сад - неизведанное пространство с новыми отношениями и окружением. Приспособление организма происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

• К основным и понятным "новшествам" на физиологическом уровне можно отнести:

новый режим;
непривычная пища;
помещение (пространство, освещенность, запахи и т.п.).

Менее очевидные:

нагрузки (необходимость сидеть, слушать, выполнять инструкции);
необходимость самоограничения;
невозможность уединения.

• Социальная адаптация подразумевает:

принятие норм и правил поведения, существующих в группе;

способность к самоконтролю и самообслуживанию;

установление отношений с окружающими.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ НА ВЫШЕУКАЗАННЫХ УРОВНЯХ:

К НАЧАЛУ ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА ВАШ МАЛЫШ ДОЛЖЕН ОСВОИТЬ РЯД КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ (САМОСТОЯТЕЛЬНО ЕСТЬ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ; СВОЕВРЕМЕННО СООБЩАТЬ О СВОИХ ПОТРЕБНОСТЯХ: ПРОСИТЬСЯ НА ГОРШОК; МЫТЬ РУКИ ПРИ ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫХ; ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОЛОТЕНЦЕМ, НОСОВЫМ ПЛАТКОМ).

ДОМАШНИЙ РЕЖИМ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПРИБЛИЗИТЬ К РЕЖИМУ ДЕТСКОГО САДА (ЕГО МОЖНО ЗАРАНЕЕ УЗНАТЬ У ВОСПИТАТЕЛЕЙ, В ЧЬЮ ГРУППУ БУДЕТ ХОДИТЬ ВАШ РЕБЕНОК). ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ПОШЛИ В САД, СТАРАЙТЕСЬ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РЕЖИМА И В ВЫХОДНЫЕ ДНИ.

ОГРАНИЧЬТЕ РЕБЕНКА ОТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ВНЕ ДЕТСКОГО САДА. ДЛЯ НЕГО ВЫХОД В САД - СЕРЬЕЗНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, КОТОРОЕ ОТНИМАЕТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ. ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ МЕСТ С БОЛЬШИМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ (В ТОМ ЧИСЛЕ БЕЗОБИДНЫХ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД ЗООПАРКОВ, ДЕТСКИХ АТТРАКЦИОНОВ И Т.Д.).

ЛУЧШИМ СПОСОБОМ ЗНАКОМСТВА С ПРАВИЛАМИ ПОВЕДЕНИЯ В ГРУППЕ БУДЕТ "ПРОИГРЫВАНИЕ" СЮЖЕТОВ ИЛИ ЧТЕНИЕ СКАЗОК НА ТЕМУ "ДЕТСКИЙ САД". МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЮБИМОГО ГЕРОЯ. НАПРИМЕР, МАМА КОШКА ВЕДЁТ КОТЯТ В САД.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ДЕЛИТЬСЯ И ПРОСИТЬ. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ МОМЕНТ, КОТОРЫЙ НЕ ПРОСТО ЗАМЕТИТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. ДОМА МАЛЫШ (ОСОБЕННО ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК) НЕ КОНКУРИРУЕТ НИ С КЕМ ЗА ИГРУШКИ, ПРОСТРАНСТВО И Т.П.

Психологическая адаптация

Чтобы психологическая адаптация прошла безболезненно для Вас и Вашего малыша стоит обратить внимание на следующие моменты:

Не говорите о своих тревогах в присутствии малыша.

Не перегружайте ребёнка посещением общественных организаций, кружков, спектаклей, а также интеллектуальными занятиями дома.

Рассказывайте о цели и пользе посещения детского сада (напоить цветы, уложить спать кукол, поиграть с зайчиком).

Не давайте дорогие игрушки и не спрашивайте строго за их сохранность.

При встрече с воспитателем рассказывайте о состоянии здоровья и настроении ребёнка.

Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.

Расширяйте "социальный горизонт" ребёнка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к другим детям.