

## Первый раз в детский сад: рекомендации психолога

Подготовила: педагог-психолог  
Завалеева И.М.



Адаптационный период - серьезное испытание для детей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние.

Поэтому необходимо:

- Обучать ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.
- Расширять "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна

эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

- Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.

- Ориентируйте ребенка по времени своего возвращения, опираясь на какие-то события. Например, можно сказать, что заберете его, как только он поест, поспит или погуляет. Самое важное для малыша – это быть уверенным в том, что мама его не бросила и обязательно за ним вернется.

- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

- Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

Весь адаптационный период проходит под контролем медико-педагогической службы с участием психолога.