

Адаптация ребенка к детскому саду (рекомендации психолога)

Чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходима подготовительная работа с ним.

- ✓ Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочницах, ходите на дни рождения друзей...

- ✓ 2. Максимально приближайте домашний режим к распорядку дня в детском учреждении (упорядочить часы сна, бодрствования, питания и т.д.), при выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность.



- ✓ 3. О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ним, как о радостном событии. Воздерживайтесь говорить о собственных опасениях в присутствии ребенка.

- ✓ 4. Придите заранее в детский сад и познакомьтесь с обстановкой, с детьми, с воспитателями... Лучше это сделать, когда дети гуляют на улице или играют в групповой комнате.

- ✓ 5. Познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

- ✓ 6. В первые дни посещения детского садика не оставляйте ребенка одного, побудьте с ним какое-то время. Не опаздывайте утром и забирайте ребенка вовремя.

- ✓ 7. Дайте ребенку в детский сад любимую игрушку, уговорите остаться ее переночевать в садике, а на утро снова с нею встретиться. Если ребенок не соглашается, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими детьми.

- ✓ 8. Поиграйте с ребенком с домашними игрушками в детский сад, распределите роли детей, воспитателей. Помогите игрушке найти

ей друзей и по решайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя на игру на положительные результаты.

Эти советы помогут заботливым родителям грамотно и безболезненно помочь своему ребенку пережить процесс перехода из дома в детский сад.

Признаки эмоционального напряжения.



1. Трудности засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Ребенок ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец; жует что-нибудь; слишком жадно, без разбора ест, заглатывая пищу, нарушение аппетита.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или напротив, появление симптомов ожирения.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии эмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее. При проявлении у ребенка этих признаков обратитесь за помощью к педагогу-психологу!