



**Адаптация детей  
к детскому саду  
советы  
психолога**

**Адаптация** – это сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

Уважаемые Родители!

Детский сад – это новый период в жизни Вашего ребенка!

Для малыша приход в детский сад означает

**множество изменений:**

- долгое отсутствие родителей;
- пребывание в новом помещении длительное время;
- более строгий режим дня;
- постоянный контакт со сверстниками;
- новые требования к поведению;
- другой стиль общения.



Все это не просто. Новые обстоятельства потребуют времени для адаптации ребенка к новым условиям.

# *Чтобы облегчить процесс адаптации необходимо готовить ребенка к посещению детского сада.*

## **Что же можно сделать?**

- Начать подготовку с себя – настроиться на мажорный лад.
- Создать спокойный, бесконфликтный климат в семье.
- Готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми (чаще ходите в гости, кино, парк, меняйте место прогулок)
- Развивать представления ребенка о детском садике в беседе и игре (погуляйте на территории детского сада, поиграйте с куклами в «детский сад»)
- Обучать малыша элементарным навыкам самообслуживания, поддерживать всяческие проявления самостоятельности
- Придерживаться дома того же режима дня, что и в детском саду
- Постарайтесь выстраивать доверительные отношения с коллективом детского сада, воспринимать воспитателей как партнеров, заинтересованных в том, чтобы ребенок полноценно рос и развивался.





## Чем может помочь психолог в период адаптации?

### Детям:

- Осуществлять мониторинг за ходом адаптации детей;
- Проводить игры, способствующие снижению психоэмоционального напряжения;
- Проводить упражнения на релаксацию.

### Родителям:

- Проводить индивидуальные консультации для родителей по вопросам адаптации;

### Педагогам:

- проводить психопрофилактические занятия, направленные на сближение детей и педагога;
- Вести консультативную и просветительскую работу.



**Главное же для ребенка в период адаптации к детскому саду – это Ваше терпение и любовь!**



**Желаем Вам удачи!!!**