

# Здравствуй, детский сад! Пять подсказок психолога.



Педагог-психолог  
МБДОУ д/с № 40 «Ромашка»  
Комарцова М.А.



Маленький ребёнок, приходя в детский сад, окружён новыми условиями, незнакомой средой. Изменяется его привычный образ жизни, общение, требования, режим, питание и всё остальное. А это весьма большой переворот и стресс для маленького человека. Поэтому нередко, а даже часто изменяется его поведение, аппетит, эмоциональное состояние, сон, ослабевает иммунитет. Как следствие, некоторые дети чаще начинают болеть. В этот период нужно приложить усилия, чтобы помочь малышу привыкнуть к новой обстановке вокруг себя с наименьшими потерями для физического и психического здоровья. Важно! Как правило, легче привыкают те дети, режим и условия которых был похож на режим детского сада. Для этого можно заранее поинтересоваться, как проходит день, чем занимаются, что едят дети в саду.



**Что важно учитывать?** Для первого знакомства с садом можно побывать с ребёнком на участке, показать, где и как гуляют дети. В первые дни пребывания в саду, продумайте, на какое время вы будете оставлять малыша. Здесь важна постепенность. Первые дни это может быть пара часов, потом до обеда, а когда малыш начнёт понимать эту неизбежность, можно попробовать оставить на сон и так далее.



### Как помочь ребёнку?

Период адаптации или привыкание к детскому саду можно и нужно облегчить. Как это сделать?

1. Если ребёнок имеет привычки – это не самое лучшее время, чтобы отучать его! Достаточно дождаться окончания этого периода. Важно, чтобы дома ребёнок чувствовал себя спокойно, ощущал поддержку, не был участником разногласий и конфликтов.
2. Режим дня и в выходные дни, и в период болезней необходимо сохранять такой же, как и в детском саду. Для того, чтобы ребёнок не переутомлялся, важно организовать для него спокойный день, без особых вспышек эмоций.



### **Как помочь ребёнку?**

3. Любимая игрушка. Это приём многим помогает. Ребёнок приносит вещь из дома и чувствует себя спокойнее, она напоминает ему маму, дом.

4. Придумывание сказок. Можно сочинять истории о ребёнке или сказочном герое. О том, как он ходил в детский сад, как ему там понравилось, как он дружил с другими.

5. Важно, собирая ребёнка в детский сад, самому родителю быть спокойным и уверенным. Ребёнок должен понимать, что это обычный день, нужно рассказывать ему о том, что у всех свои дела – у родителей работа, у ребёнка – детский сад, а вечером все вместе – домой.



Утром рано мы встаём,  
В детский сад скорей идём  
Нас встречают с лаской,  
Новой, доброй сказкой.  
Детский сад, детский сад  
Это домик для ребят.  
Это домик для души,  
Здесь играют малыши.  
Детский сад, детский сад  
Для ребят, как шоколад.  
Приходи сюда скорей  
Здесь найдёшь своих друзей!