

Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида  
№ 89 «Зоренька»

## Контакты

Будьте мудры и  
последовательны  
и у вас всё получится

**Дни консультаций  
педагога-психолога:**

Четверг с 16.00 до 19.00

**Телефон для связи:  
8-911-500-10-69**

## Адаптация к детскому саду



памятка для родителей

Составитель: педагог-психолог  
Тренина Наталья Николаевна

г. Вологда, 2024 г.

Ваш малыш пошёл в детский сад, и вы переживаете как он привыкнет к детскому саду? Как ему помочь адаптироваться максимально легко? На все эти вопросы вы сможете найти ответы в этой памятке.

## С чего начинается адаптация?

- ❖ С принятия вами твёрдого решения о намерении посещать детский сад вашим ребёнком. Пока вы сомневаетесь в этом, ребёнок будет это чувствовать и тоже сомневаться.
- ❖ С необходимости разобраться со своими эмоциями. Если у вас слишком много чувств — тревоги, волнения, вины, страха, то мало вероятно, что вы сможете быть устойчивым взрослым, в котором малыш так нуждается в данный момент.



## Условия успешной адаптации

- ❖ Готовьте ребёнка к детскому саду заранее.
- ❖ Знакомьтесь с садом постепенно, не оставляйте сразу на весь день.
- ❖ Обязательно установите контакт с воспитателем.
- ❖ Всегда прощайтесь перед тем, как уйти.
- ❖ Создайте дома максимально спокойную обстановку.

## Как определить, что ребёнок действительно адаптировался к детскому саду?

- ❖ Малыш установил контакт с воспитателем и может утешиться у него на руках, когда вы уходите.
- ❖ Характер взаимодействия с другими детьми носит не только агрессивный характер (в то время ожидать дружбы от ребенка двух-трех лет не стоит, он еще слишком мал для этого).
- ❖ У малыша не появились невротические привычки (сосать палец, грызть ногти, выдергивать волосы) или проблемы с туалетом (стал писаться ночами, появился запор), нет другихсторажающих поведенческих проявлений (истерики вплоть до рвоты, ночные страхи, агрессивное

поведение с другими детьми или же родителями); не обостряются хронические заболевания (если таковые имеются).

---

Если вы заметите что-то из вышеперечисленного, для вас это должно стать сигналом того, что малыш и его психика не справляются, а значит ему необходима помощь. За помощью вы можете обратиться к педагогу-психологу детского сада.

---

