

## **Адаптация ребёнка к детскому саду.**

### **Советы родителям.**

- 1. Создайте условия для спокойного отдыха ребёнка дома.** В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, а также принимать у себя слишком много друзей.
- 2. В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и о саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.
- 3. В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка.**
- 4. Не отучайте ребёнка от вредных привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребёнка.** У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ему ни к чему.
- 5. Постарайтесь, чтобы малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Сейчас ему нужна ваша поддержка!
- 6. Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность. Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в садик.
- 7. Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме, и т.д.).** Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заменителе мамы. Прижимая к себе что – то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнок гораздо быстрее успокоится.
- 8. Призовите на помощь сказку или игру.** Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте

повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, всё это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернётся!

**9. Организуйте утро так, чтобы день и вас, и у малыша прошел спокойно.** Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» Вашу неуверенность и ещё больше расстраивается.

**10. Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая всё, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берёт с собой в садик.

**11. Пусть ребёнка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребёнок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

**12. Обязательно говорите, что вы придёте, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает).** Малышу легче знать, что за ним придут после какого – то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребёнка, говоря, что вы придёте очень скоро, даже если малышу, например, предстоит оставаться в детском саду полдня.

**13. Придумайте свой ритуал прощания.** Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока!». После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребёнок переживает.