

## ***Если ребёнок начал ходить в детский сад:***

**1.** Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка в детском саду, он чувствует Ваши переживания. Главное правило таково: *спокойна мама – спокоен ребенок.*

**2.** Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), после этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчетесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

**3.** Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему расстаться легче. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого (чаще всего маму) никак не может отпустить от себя. А вот забирает лучше пусть тот, с кем эмоциональная связь сильнее!

**4.** Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

**5.** Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.

**6.** В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

**7.** В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка. Можно дать поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться». Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, возможно, он слишком поздно ложится вечером.

**8.** Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период (сосание соски, качание). У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему. Постарайтесь сделать это до поступления в детский сад.

**9.** Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

**10.** Будьте терпимее к его капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите малыша, помогите ему успокоиться и переключите внимание на что-то интересное.

**11.** На время прекратите с ребенком посещение многолюдных мест. Так как ребенку (его нервной системе) необходимо отдохнуть от эмоционально насыщенного дня.

**12.** "Не пугайте", не наказывайте детским садом.

**13.** Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

**14.** 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 историю вы можете инсценировать с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком. Ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не дойдете до этого момента. Собственно, цель в том и заключается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

**15.** Облегчите режим. Если вы видите, что ребенку сложно, он стал еще более капризным, скорректируйте режим. Например, сделайте дополнительный «выходной день» в среду или пятницу. Забирайте по возможности пораньше, лучше сразу после полдника.

***Помните, что Ваш ребёнок в надёжных и профессиональных руках!***

***Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребёнка к детскому саду, иногда на привыкание ребёнка к дошкольному учреждению может потребоваться не один месяц.***

***Рассчитывайте свои планы и возможности.***

# ***Приходите в детский сад!***



педагог-психолог: Балашова Ирина Владимировна

**Адаптация** — способность человека приспособиться к окружающей действительности, к изменениям окружающей действительности, к внутренним переменам.

Успешная адаптация - залог дальнейшего посещения сада с удовольствием!

### 3 степени адаптации детей:

- ✓ **легкая** (привыкание длится примерно 3-4 недели)
- ✓ **средняя** (привыкание длится не менее 1,5-2 месяца)
- ✓ **тяжелая** (привыкание длится более 2 месяцев)

### Период адаптации ребёнка

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений:

- ✓ строгий режим дня,
- ✓ отсутствие родителей в течение долгого времени,
- ✓ новые требования к поведению,
- ✓ постоянный контакт со сверстниками,
- ✓ новое помещение, другой стиль общения.



## Как родители могут помочь своему ребенку

### в период адаптации к ДОО



1. Важен Ваш уверенный, позитивный настрой на детский сад.
2. Рассказывайте ребёнку, что хорошего и интересного его ждёт в детском саду.
3. Дайте ребёнку с собой его любимую игрушку или домашний предмет.
4. Придумайте ритуалы прощания (воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т.д.).
5. Не выражайте свою обеспокоенность в присутствии малыша. Ребенок заражается родительскими эмоциями, поэтому и вашу тревогу он обязательно почувствует.
6. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке, поиграйте в подвижные игры.
7. Устройте небольшой семейный праздник вечером.

**Будьте терпеливы!**

**Демонстрируйте**

**ребёнку свою любовь и заботу!**



Адаптационный период считается законченным, если ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.



**Помните: утро вашего ребенка - его настроение и настроение родителей будут определять весь день ребенка в детском саду!**

