

20 рекомендаций для родителей по адаптации ребёнка к детскому саду

Ваш малыш впервые идёт в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему, быстро ли он привыкнет...

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Ребёнок в период адаптации – живая модель стрессового состояния. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как приспособление функций организма ребёнка к условиям существования в группе. Из привычного мира семьи малыши попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Вполне ясно, почему маленькие детки с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой.

1. **Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас.** Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
2. **создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада.**
3. **Приведите ребёнка на игровую площадку детского сада,** чтобы вместе с мамой посмотреть как другие дети весело играют.
4. **Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии детсадовского возраста.** Расскажите, как вы, родители, сначала не умели чего-то делать, а потом научились.
5. **Посещайте вместе с ребёнком детские парки и площадки.**
6. **Не обсуждайте при ребёнке проблемы, связанные с детским садом.**
7. **Придерживайтесь режима дня дошкольного учреждения.**
8. **Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада.**
9. **Обязательно поставьте в известность персонал садика, если малыш склонен к аллергии или другим заболеваниям.**
10. **Формируйте у ребёнка навыки самостоятельности.**
11. **Приучайте ребёнка пользоваться горшком или унитазом.**
12. **В первый день поступления ребёнка, не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу.**
13. **Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка.**
14. **Разрешите ребёнку взять с собой в первый день любимую игрушку.**
15. **Расставайтесь с ребёнком легко и быстро.** Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания – и ему будет проще отпустить вас.
16. **Не делайте перерывы в посещении детского сада.**
17. **Сохраняйте спокойный и бесконфликтный климат для ребёнка в семье на период адаптации.**
18. **В выходные дни соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду.**
19. **Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.**
20. **Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день.**

Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребёнок ещё не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых забыли.

Желаю вашим дочкам и сыночкам лёгкой адаптации!