# Адаптация ребёнка в детском саду

## Советы родителям



## Совет первый - Неполный день

Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

## Совет второй - Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены.

Постарайтесь придерживаться их дома – тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика.

Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.



## Совет три - Еда

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.



## Совет четыре - сон

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валятся с ног от усталости.

## Совет пять - Одежда

Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее – чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и полять одежду? Обратить внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.

## Совет шесть - Игрушки

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделится, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. Помните сейчас идет адаптация к детском саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.



## Совет семь - Расставание

Расставание с малой – для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания.

Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.



## Совет восемь — Никогда не обманывайте ребенка

Обман – даже если у вас изменились планы – может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание – лучше забрать ребенка раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.

# НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ!

***Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают. Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!***

