**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫСТРО И УСПЕШНО АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ**

Рекомендации родителям



**1.** Если вы решили отдать малыша в дошкольное учреждение, представьте, как изменится жизнь и для вас, и для вашего ребенка. Не думайте, что он легко и с радостью будет ходить в детский сад каждый день, а вечерами будет встречать веселый и здоровый. Не стоит планировать, что вы сразу сможете работать в полную силу. К сожалению, будут и слезы, и частые болезни, и постоянное «сидение на больничном».

**2.** Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в сад.

Например: *детский сад – это красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, и мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно.*

Показывайте картинки из книг и журналов, на которых изображены дети в детском саду. Сочините маленький рассказик про то, как детям весело живется в детском саду.

**3.**  Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

**4.** Подобно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в детский сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Постепенно домашний режим подстраивайте под режим детского сада (даже выходные дни).

**5.** Стремитесь к тому, чтобы питание ребенка было рациональное, а не однообразное (приближайте домашний рацион к рациону детского сада).

**6.** Приучайте ребенка быть самостоятельным. В детский сад он должен прийти с определенными навыками.

**7.** Начинайте водить ребенка не с того дня, когда мама должна выйти на работу, а как минимум за месяц до этого. Постепенно увеличивая длительность его пребывания в детском саду (в первые дни 2-3 часа).

**8.**  Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Светлана Ивановна нальет тебе воды».

Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется подождать своей очереди.

**9.**  Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, книжки с картинками. Вам будет проще отправлять ребенка в садик – с игрушкой веселее идти, и проще завязывать отношения с другими детьми.

**10.**  Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаясь к ним по имени, просить, а не отбирать игрушки, предлагать свои.

**11.**  Придумайте с ребенком прощальные знаки внимания (поцеловать друг друга в щечку, обняться) и ему будет проще отпустить вас.

**12.**  Помните, что на привыкание к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

**13.**  Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями.

**14.**  Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего ребенка о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

**15.**  В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

**16.**  В период [адаптации](http://ped-kopilka.ru/roditeljam/adaptacija-detei-v-detskom-sadu.html) эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка.