

## Советы родителям «Адаптация ребёнка к детскому саду»

Поступление ребёнка в дошкольное образовательное учреждение – новый, важный этап в жизни ребёнка. Изменяется всё, режим жизни: приходится рано вставать, питание, сон, занятия, игрушки и многое другое. Если ребёнок хочет спать, а надо идти в детский сад, возникают неприятные ощущения, ребёнок проявляет недовольство. Родители приводят детей в новое здание, к чужим взрослым и детям. Любимой мамы рядом с ним больше нет. Переживая разлуку, ребёнок может долго плакать. Ему никто не нужен, не нужны игрушки, занятия, дети могут отказываться от еды, не пьют воду. Малыш не понимает, где мама. Ведь мама была всегда рядом, жизнь была прекрасна и удивительна, у ребёнка были свои любимые игрушки, дома было тихо и спокойно, никто не плакал, не было так много чужих детей.

Есть дети, которые приходят в детский сад легко, как домой. Им всё интересно, они играют с игрушками, слушают сказки, песенки, сразу принимают участие в играх, занятиях, обращаются за помощью к воспитателям, с удовольствием кушают, спят. Адаптация проходит легко. Дети быстро привыкают, остаются на целый день.

Но так бывает не всегда. Родители должны понять, что изменение стиля, ритма жизни не происходит быстро для большинства детей.

Дорогие мамы! Постарайтесь сделать так, чтобы новые особенности жизни в детском саду стали для ребёнка **привычными до поступления в детский сад:**

- дети должны самостоятельно кушать за столом разнообразную пищу в соответствии с меню детского сада (некоторые дети дома привыкли ходить по комнате с бутылкой или есть только под мультфильмы);
- соблюдайте режимные моменты (подъём, зарядка, завтрак, прогулка, сон и т.д.) в определённое время;
- приучайте детей самостоятельно одеваться и раздеваться, ходить в туалет, пользоваться салфеткой, носовым платком и т.д.;
- если Вы укачиваете ребёнка на руках, ему будет трудно без Вас уснуть;
- старайтесь, чтобы ребёнок мог сам играть, просить словами, обращаясь к воспитателю или родителю, то, что он хочет, а не кричать до тех пор, пока его желание не исполнят.

Главным стрессовым моментом **является расставание с мамой.**

- Понаблюдайте с ребёнком, как утром родители приводят детей, уходят на работу, а вечером забирают и возвращаются домой.
- Рассказывайте детям о том, как сами ходили в детский сад, покажите свои детские фотографии.
- Играйте с детьми в детский сад, разыгрывайте сценки с игрушками, показывайте через игрушки новый способ поведения (куколка кушает, ложится спать...).
- Поговорите с теми мамами, которые уже пережили этап адаптации, могут поделиться своим опытом, подсказать полезные советы.
- **Верьте в то, что ребёнок постепенно привыкнет, с удовольствием (или спокойно) будет ходить в детский сад, у него появятся друзья, любимый воспитатель и т.д. *Только для этого необходимо какое-то время.***

**Мы Вас ждём в нашем детском саду, до встречи!**

Педагог-психолог

Г.В. Майская