

# КАК ЛУЧШЕ вести себя родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать детский сад.

**7 ПРАВИЛ адаптации**

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.
2. Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.
3. В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.
4. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.
5. Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.
6. Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.

- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий.
- Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки; приучайте к игре. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.
- Как можно раньше сообщить воспитателю о личностных особенностях малыша.
- Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

- Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.
- Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском саду.
- Обратите внимание на практические вещи: ребенок должен уметь сам есть, одеваться, пользоваться унитазом.
- Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху — телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться.
- Создайте у ребёнка позитивный настрой относительно сада: читайте, рассказывайте истории, сказки про то, как весело и интересно в детском саду.
- При расставании с ребёнком будьте уравновешены и спокойны. Помните: любое ваше внутреннее состояние сразу передаётся ребёнку.
- Старайтесь сдерживать свои обещания забрать ребёнка в условленное время.
- Если вы забираете ребёнка раньше, всегда обращайтесь его внимание на то, что другие дети остаются, и их ждёт много интересного. Готовьте его разговорами к тому, что скоро он тоже будет оставаться в детском саду дольше.
- Интересуйтесь у ребенка, как у него прошел день, чем он занимался, в какие играл игрушки. Ребенок с вами поделится, и будет знать, что его посещение в детском саду вам не безразлично.
- После детского сада старайтесь сделать пребывание дома максимально спокойным, размеренным, не насыщенным эмоциональными переживаниями любого характера.
- Постарайтесь укладывать ребёнка спать в одно и тоже время.

- Все разговоры с ребёнком о детском садике должны носить позитивную окраску, подчёркивайте все преимущества посещения (много друзей, игрушек и т.д.). Заряжайте ребёнка только позитивом.
- Убеждайте ребёнка в том, что в детском саду его очень любят и ждут дети и воспитатели; и когда его нет, они очень огорчаются.

**КАК НЕ НАДО** вести себя родителям с ребёнком, когда он впервые начал посещать детский сад.

- В присутствии ребёнка плохо говорить о детском саде и конфликтовать с воспитателем.
- «Наказывать» ребёнка детским садом и поздно забирать домой.
- Мешать его контактам с детьми в группе.
- Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с детским садом.
- Если ребёнок сильно плачет и хватается за маму – не затягивайте расставание, не «дразните» ребёнка своим присутствием. Если с мамой долго и ранимо расстается, попробуйте поручить папе отводить ребёнка в детский сад, как правило ребёнок спокойнее и быстрее уходит в группу.

Желаем вам терпения!