

## Советы родителям: 7 правил адаптации к детскому саду.



Прошли времена, когда ребенка отдавали в детский сад сразу на весь день и в очень маленьком возрасте. Сейчас детские психологи и педагоги уверены в том, что чем более мягкой и плавной будет адаптация ребенка к детскому саду, тем меньше впоследствии возникнет проблем со здоровьем и общением со сверстниками.

Уважаемые родители, если вы хотите чтобы ваш ребенок поскорее адаптировался к условиям детского сада постарайтесь придерживаться нескольких правил:

### Правило № 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.

### Правило № 2.

Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, на прогулке, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.

### Правило №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.

### Правило №4.

Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.

### Правило № 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.

### **Правило №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.



### **Правило №7.**

Если малыш просит маму остаться с ним дома, иногда лучше пойти ему навстречу, если существует такая возможность. Первое время пятидневную неделю ребенку тяжело выдержать, поэтому выходной по средам облегчит привыкание к новому режиму.

**Родителям необходимо помнить, что адаптация у всех детей протекает по-разному.** Кто-то уже на третий день радостно бежит в детский садик, кто-то месяцами плачет по утрам, не отпуская маму. Детские психологи утверждают, что насильно пытаться «сдать» ребенка в детский садик не стоит, ведь гораздо лучше будет, если он будет посещать детский сад с радостью и удовольствием.

**Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!**



Источник интернет ресурса:

\* <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/09/26/7-pravil-adaptatsii-rebenka-k-detskomu-sadu>

\* <https://563.tvoysadik.ru/site/pub?id=327>