

## Как помочь ребёнку в период адаптации?

### *Первый день в детском саду*

Первый день сложен, как и для ребенка, так и для родителей. Есть несколько рекомендаций для того, чтобы этот день прошел более успешно:

1. **ПОМНИТЕ!** Тревога и беспокойство родителей передается детям.
2. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
3. Расскажите воспитателю об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.
4. Особенно тяжело переносят дети разлуку с родителями, если их приводят к 8 часам утра и оставляют до вечера. Целесообразно в первые дни приводить ребенка только на прогулку, где условия напоминают условия домашнего двора.
5. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и поможет отвлечься ему от расставания с близкими.
6. Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как и прежде, дорог и любим.

### *Как помочь ребенку на этом этапе?*

1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Сократить просмотр телевизионных передач.
2. Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.
3. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.
4. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. Расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним.
5. Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
6. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!
7. Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе и на улице.
8. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не поможет малышу адаптироваться к садика.

**Во время процесса адаптации ребенка к детскому саду будьте внимательны и терпимы с малышом.**