

**Адаптация  
ребёнка  
в детском саду**  
*советы родителям*





## Совет первый - Неполный день

Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Вре́ля пребывания в саду увеличивайте постепенно.

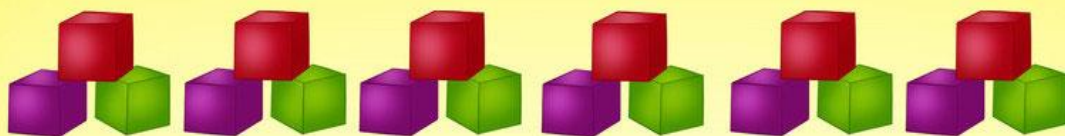
## Совет второй - Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены.

Постарайтесь придерживаться их дома - тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика.

Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.





### Совет три - Еда



Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания.



Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет



испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь?



Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите



помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях



людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.



### Совет четыре - сон



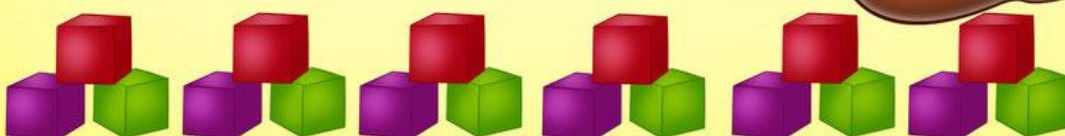
Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети



спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети



просто валяются с ног от усталости.





## Совет пять - Одежда

Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее – чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратите внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.

## Совет шесть - Игрушки

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться, и пропачка или порча которых не вызовет бурю слез. Полните сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.





## Совет семь - Расставание


Расставание с мамой – для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель положит в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания.

Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

## Совет восемь — Никогда не обманывайте ребенка

Обман – даже если у вас изменились планы – может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание – лучше забрать ребенка раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.





И помните, первый поход в детский сад – это большая нагрузка для малыша, как физическая, так и психологическая. Ваш ребенок устает от массы новых впечатлений и дома он может начать капризничать. К этому следует относиться с пониманием. Постарайтесь вести себя так, как будто бы вы уже привыкли, что малыш ходит в детский сад. Если ребенок увидит что вы нервничаете или беспокоитесь, он тоже будет обеспокоен. Старайтесь уделять ему столько же внимания, сколько и до садика или даже больше. Важно в этот период дать почувствовать ребенку, что родители его по-прежнему любят и заботятся о нем.

