

## **Полезные советы родителям в период адаптации ребенка к детскому саду**

### **Уважаемые родители!**

Детский сад – это не только новое окружение, новая обстановка, новые люди. Это и первое расставание ребенка с близкими людьми, и, следовательно, первое большое испытание, которое он встретит самостоятельно. Чтобы стресс не был болезненным и не затянулся на долгие недели, ребенку необходима Ваша разумная и последовательная помощь.

- старайтесь сами спокойно относиться к этому важному событию. Ваши тревожность и беспокойство подсознательно будут восприниматься вашим ребенком.

- будьте оптимистичны с ребенком и показывайте ему, как это здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

- покупайте вещи для детского сада вместе с ребенком. Позаботьтесь о том, чтобы вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц.

- будьте терпеливы. Своей эмоциональностью вы можете лишь усугубить привыкание ребенка. Помните, что в это время психика и организм вашего ребенка решают важную задачу.

- не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.

- постарайтесь уберечь ребенка от других эмоциональных нагрузок в это время: ему могут оказаться излишними не только негативные, но и сильные приятные переживания (праздники, цирк, многолюдные места).

- в присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

- не пугайте детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять отведу в садик!») Место, которым пугают, никогда не станет не любимым, ни безопасным.

- разработайте несложную систему прощальных знаков (например, воздушный поцелуй, прощание двух мизинчиков, рукопожатие) и ежедневно повторяйте ее. Уходите не задерживаясь, не оборачиваясь – так малышу будет легче отпустить вас. Если вы не будете бояться разлуки с ребенком, то и он легче будет ее переносить.

- во время прощания демонстрируйте хорошее настроение, почувствуйте себя уверенно, общайтесь с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточните, когда заберете его домой(после прогулки, или после обеда, или после того как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

- после детского сада погуляйте с ребенком на детской площадке, в парке, похвалите его за проведенный день: «Молодец! Ты хорошо ведешь себя, я горжусь тобой!», продемонстрируйте свою любовь и заботу.