




**«Как помочь ребенку  
быстрее привыкнуть к  
детскому саду?»**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**



**1. Рассказывайте о цели и пользе посещения детского сада (напоить цветы, уложить спать кукол, поиграть с зайчиком и пр.).**

**2. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует ваши переживания.**

**3. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания и встречи (поцеловать в щечку, помахать рукой и пр.).**

**4. По возможности приводить малыша в сад должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.**

**5. Не обманывайте ребенка, забирайте домой во время, как пообещали.**

**6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.**

**7. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.**



**8. Одевайте по сезону. Одежда и обувь не должны создавать трудностей для ребёнка (не шнурки, а липучки, не пуговицы, а кнопки).**

**9. Ребёнок должен приходиться в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины.**

**10. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.**


**11. На время прекратите посещение с ребёнком многолюдных мест, цирка, театра.**

**12. Будьте терпимее к его капризам, «не пугайте», не наказывайте детским садом.**

**13. Уделяйте ребёнку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.**

**14. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.**

**15. Не скупитесь на похвалу.**

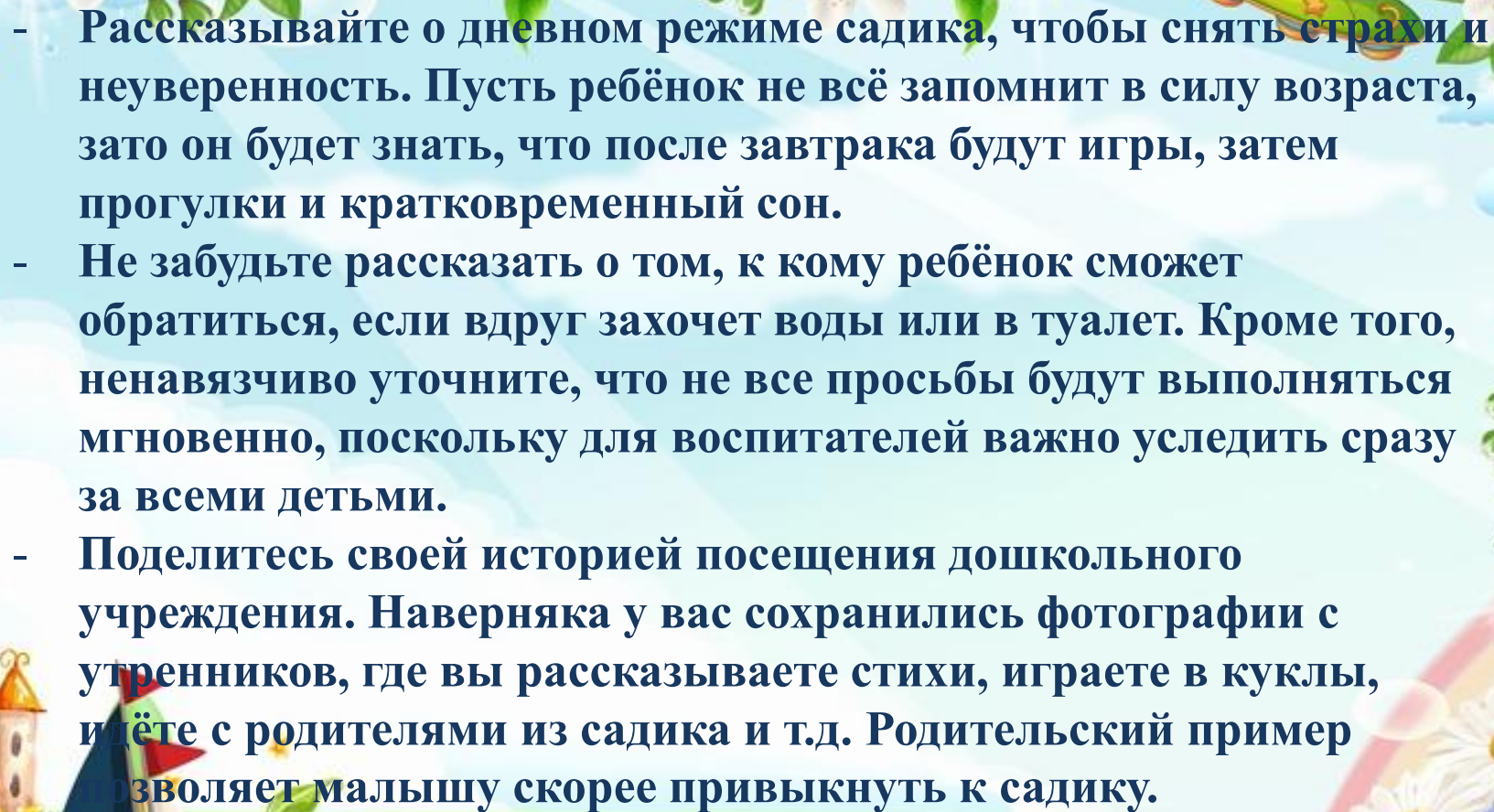



**Рекомендации родителям по адаптации детей часто включают совет больше разговаривать с ребёнком о дошкольном учреждении.**

**Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать.**

**- Простейший образец: «Садик – большой дом для малышей, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».**

**- Расскажите ребёнку, что садик – это своего рода работа для ребяткишек. То есть мама трудится учителем, врачом, папа – военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.**


- 
- Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато он будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и кратковременный сон.
  - Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу за всеми детьми.
  - Поделитесь своей историей посещения дошкольного учреждения. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, идёте с родителями из садика и т.д. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к садика.



**Чтобы процесс привыкания прошел максимально успешно, быстро и безболезненно, специалисты советуют заранее прививать будущему дошколёнку важнейшие навыки:**

**- Самостоятельно одеваться и раздеваться. В идеале трёхлетки уже должны снимать плавки, носочки, колготки, надевать майку и кофточку, куртку. С застёжками могут возникнуть сложности, однако приучать к ним всё же следует. Для этого можно купить игрушки-шнуровки. Кроме того, развесьте в комнате картинки с последовательностью одевания (есть в интернете).**

**- Пользоваться ложкой/вилкой. Облегчению привыкания способствует умение орудовать столовыми приборами. Для этого нужно отказаться от поильничков, бутылок, непроливаек, которые не способствуют скорому взрослению.**




**- Проситься и ходить на горшок. Следует избавляться от подгузников уже в полуторагодовалом возрасте, это существенно упростит адаптацию, поскольку ребёнок будет увереннее себя ощущать среди умелых ребят.**

**- Воспринимать разную пищу. Для многих детей характерна избирательность в пище. В идеале родителям следует приблизить домашнее меню к садиковскому.**

**- Общаться со взрослыми. Довольно часто можно услышать своеобразную речь ребёнка, которая понятно только маме. Некоторые малыши вообще общаются жестами, справедливо полагая, что родители всё поймут. Перед садиком следует проследить за снижением лепетных слов и жестов.**

**- Играть с детьми. Чтобы улучшить коммуникативные навыки.**

The background is a vibrant, child-friendly illustration. At the top, there are white cherry blossoms and a green and red airplane flying in a blue sky. On the left, a colorful kite is visible. In the bottom left, there's a small wooden house with a red roof and a sailboat. The bottom right features a teddy bear, a yellow and red toy train, a colorful beach ball, and a purple and yellow drum. The foreground is filled with various flowers, including pink roses and white daisies, set against a green lawn. A rainbow is visible on the right side of the image.

**Детский сад и адаптация – понятия часто неразрывные, поэтому не следует воспринимать привыкание к ДОО в качестве какого-то абсолютного зла и негатива. Наоборот, подобный процесс достаточно полезен для ребёнка, поскольку готовит его к будущим переменам в жизни – школе, институту, семейным отношениям. Обычно малыш привыкает к садику за пару-тройку месяцев. Но если детское состояние со временем не стабилизируется и возникают всё новые психологические проблемы (агрессия, тревожность, гиперактивность), следует обязательно пообщаться с психологом по поводу дезадаптации. Если же проблема никак не решается, возможно, стоит рассмотреть вопрос о более позднем посещении детского сада. Вероятно, это будет наилучшим выходом из сложившейся ситуации.**

**Удачной адаптации к садику!**