

Адаптация без слез!

Детский сад - это очень важный период в жизни ребенка. Ведь именно в этот период ребенок начинает входить в общество, общаться со сверстниками. Ребенок начинает адаптироваться к новой обстановке.

Все дети реагируют по-разному: одни спокойные в детском саду, а вечером плачут дома, другие начинают капризничать у входа в детский сад. Срок адаптации зависит от многих факторов, таких как личностные особенности ребенка, состояние здоровья, особенности семейных отношений, условия пребывания в группе детского сада. Средний срок адаптации составляет от 2 до 6 недель.

Чтобы облегчить этот непростой период:

- ✓ Беседуйте с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести.
- ✓ Посетите территорию детского сада, покажи где гуляют дети, расскажи о том, как здесь красиво и интересно, и что скоро и он тут будет гулять.
- ✓ Расскажите подробно о том, кто такой воспитатель. Не плохо было бы познакомиться с ним заранее, пообщаться в присутствии ребенка. Так вы дадите понять ребенку, что вы доверяете воспитателю и она его не обидит.
- ✓ Гордо рассказывайте в присутствии малыша о том, как он подрос и уже ходит или пойдет в детский сад.
- ✓ До похода в детский сад начните корректировать свой режим дня в соответствии с режимом детского сада.
- ✓ Изучите меню, и начинайте постепенно вводить в домашний рацион такие же блюда, как в саду.
- ✓ Обратите внимание на развитие навыков самообслуживания: раздеваться, одеваться, мыть руки, проситься на горшок, есть самостоятельно ложкой.
- ✓ Конфликтные ситуации с воспитателями старайтесь решать не в присутствии ребенка. Не критикуйте детский сад, воспитателя при ребенке.

Помните: чем спокойнее родители будут относиться к посещению ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.

**Будьте внимательны, терпеливы, сохраняйте спокойствие.
Чаще обнимайте, говорите, как вы его любите.
Следите за тем, чтобы ребенок высыпался и был сыт, а одежда его была комфортна.**

