

Как помочь ребёнку адаптироваться к детскому саду

Уважаемые родители!

Адаптация — это стресс даже для самого спокойного ребёнка. Вот несколько простых шагов, которые помогут пройти этот период мягче.

1. **Говорите о садике заранее.** Рассказывайте, что там будет: игрушки, дети, воспитатель. Избегайте фраз «не плачь», «будь молодцом» — лучше: «я буду скучать и вечером заберу».
2. **Создайте ритуал прощания.** Например, поцеловать в ладошку, помахать в окно, сказать «пока-пока, я вернусь». Ритуал должен быть коротким (не более 5 минут).
3. **Не затягивайте расставание.** Чем дольше прощание, тем больше тревоги. Передайте ребёнка воспитателю и уходите спокойно.
4. **Не обсуждайте при ребёнке ваши переживания.** Дети считывают тревогу родителей. Лучше скажите: «Мне нравится твой садик, здесь весело».
5. **Будьте последовательны.** Если решили, что ребёнок идёт в сад — не забирайте его домой при первом же капризе. Дайте ему время привыкнуть.
6. **Приносите «частичку дома».** Любимая игрушка, книжка или фотография семьи помогут ребёнку чувствовать себя спокойнее.

□ *По всем вопросам адаптации вы можете обратиться к психологу.*