

## **Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду.**

Для облегчения адаптации сформируйте у малыша минимальные навыки самостоятельности. Научите держать ложку, кушать, пить, ходить на горшок.

Долгое расставание – лишние слезы. Очень трудно уходить, когда ребенок виснет на рукаве, ревет, кричит, плачет. Поцелуйте малыша на прощание и старайтесь уходить как можно быстрее. Чем дольше вы находитесь рядом, тем большая надежда у ребенка на перемену вашего решения. Будьте тверды и позитивны. Ребенка обязательно успокоят воспитатели, помогут влиться в коллектив, познакомят, объяснят, научат. Ваши слезы и жалость добра не принесут, напротив – добавят работы воспитателям. Всем своим видом покажите малышу, что не происходит ничего страшного. Будьте позитивны и уверены в том, что ему понравится новый коллектив.

Обсуждайте прошедший день. Это очень важно на пути к адаптации. Выводите своего малыша на разговор стандартными вопросами: «Как прошел твой день? Как твои дела? С кем подружился? Что интересного произошло?» Обсуждайте с вечера, что завтра можно взять в садик. Какие игрушки будут полезны для игры со сверстниками или поднимут настроение вдали от дома.

Создайте спокойную атмосферу дома. На время адаптации исключите приход гостей и походы в гости. Малыш, адаптируясь в коллективе, подвергается каждодневному стрессу. Уменьшайте нагрузку на нервную систему малыша. Нагрузка – это не только занятия в кружках/секциях. К нагрузке на нервную систему относятся просмотр телевизора, любое взаимодействие с гаджетами. Уменьшайте время нахождения ребенка за телевизором. Старайтесь заменять гаджеты чтением книжек, разговорами, играми, пением колыбельных на ночь. За два часа до сна ребенка лучше вообще не подпускать к гаджетам. Сон будет крепче, спокойнее, а пробуждение – приятнее.

Соблюдайте режим дня. Этому правилу нужно следовать неукоснительно. Даже в выходные дни желательно придерживаться такого же распорядка дня, как и в саду. Привыкнуть к нему в садике ребенку будет уже значительно легче. Благодаря режиму ребенок будет чувствовать себя спокойнее и станет уравновешенным.

Сколько длится адаптация к саду? Для деток ясельного возраста – не более двух недель, но эти показатели индивидуальны. Зависят они исключительно от характера малыша, темперамента, умения идти на контакт, принимать условия окружающей среды.