

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ по адаптации детей к детскому саду



При поступлении в ДОУ ребенок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне. Ребенок сразу не справляется с такой нагрузкой и начинает испытывать адаптационный стресс, ведь адаптивные возможности малыша весьма ограничены.

*Уважаемые родители!*

*Мы надеемся, что наши рекомендации помогут Вам и Вашему малышу как можно легче и спокойнее пройти этот нелегкий, но очень важный период в жизни.*

- 1. Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома.** В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а так же принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.
- 2. В присутствии ребенка всегда положительно отзывайтесь о воспитателях и саде.** Ребенку будет легче адаптироваться, уважая воспитателей.
- 3. В выходные дни не меняйте режим дня и меню ребенка.** С режимом дня и меню детского сада вы можете познакомиться на информационных стендах для родителей, а так же у воспитателей.

4. **Будьте терпимы к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключиться на другую деятельность (игру).

5. **Не создавайте у ребенка иллюзий,** что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».



6. **На первых порах постарайтесь уделять вашему малышу тройное внимание** дома и на прогулках, напоминайте вечером ему о садике, о ребятах, о воспитательнице. Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе! Не раздражайте ребенка своими слезами и нервозностью. Многие мамы не могут сдержать эмоций при расставании с ребенком утром, когда ребенок уходит в группу. Если у мамы не получается быть выдержанной, лучше доверить папе отвести ребенка в садик.

7. **Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребенка, говоря. Что вы придете очень скоро, даже если малышу, предстоит оставаться в детском саду полдня.

8. Придумайте свой ритуал прощания. Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока!». После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь.

**Желаем удачи Вам и вашему ребенку!**

