

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать **детский сад**. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду**. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются

изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

Ребёнку необходимо время, чтобы **адаптироваться** к этой новой жизни в **детскому саду**

**Адаптация** - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка **детский садик**, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Чего нельзя делать ни в коем случае:

1. Нельзя пугать детским садом (*«Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»*). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

2. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что *«он обещал не плакать»*, – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют *«держать слово»*. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

3. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

4. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.

2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.

3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 6 часов.

4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.

5. Поддерживайте дома спокойную обстановку.

6. Не перегружайте ребенка новой информацией.

7. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Как **родители** могут помочь своему ребенку в период **адаптации к ДОО**

1. Важен Ваш уверенный, позитивный настрой на детский сад.

2. Рассказывайте ребёнку, что хорошего и интересного его ждёт в детском саду.

3. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку или домашний предмет.

4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания

*(воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т. д.)*.

5. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке, поиграйте в подвижные игры.

6. Устройте небольшой семейный праздник вечером



**ПОМНИТЕ!**

Чтобы ваш ребенок прекрасно справился с изменениями в жизни. Задача **родителей — быть спокойными**, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Составитель: педагог-психолог Пфейфер А.С.

МБДОУ д/с № 4 «Чиполлино»

