



## Консультация психолога для родителей

### 7 правил адаптации к детскому саду

Прошли времена, когда ребенка отдавали в детский сад сразу на весь день и в очень маленьком возрасте. Сейчас детские психологи и педагоги уверены в том, что чем более мягкой и плавной будет адаптация ребенка к детскому саду, тем меньше впоследствии возникнет проблем со здоровьем и общением со сверстниками. Существует несколько правил, которые помогут облегчить адаптацию ребенка к детскому саду.

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.
2. Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.
3. В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сончас, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.
4. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.

5. Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.

6. Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сончас. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.

7. Если малыш просит маму остаться с ним дома, иногда лучше пойти ему навстречу, если существует такая возможность. Первое время пятидневную неделю ребенку тяжело выдержать, поэтому выходной по средам облегчит привыкание к новому режиму.

Родителям необходимо помнить, что адаптация у всех детей протекает по-разному. Кто-то уже на третий день радостно бежит в детский садик, кто-то месяцами плачет по утрам, не отпуская маму. Детские психологи утверждают, что насильно пытаться «сдать» ребенка в детский садик не стоит, ведь гораздо лучше будет, если он будет посещать детский сад с радостью и удовольствием.