

Дорогие Родители!

Как помочь ребёнку быстрее привыкнуть к детскому саду, иными словами, как быстрее адаптироваться в детском саду?

Исходя из этого, можно сказать **адаптация** – это привыкание организма к новой обстановке, новому окружению и отношениям.

Для того, чтобы адаптация в детском саду прошла гладко, рекомендуем придерживаться следующих правил:

- Донести ребёнку положительную информацию о детском саду. Рассказать, что там много деток, игрушек и вообще очень интересно.
- Очень важным является соответствие домашнего режима режиму работы детского сада. Особенно это касается времени укладывания спать и периодов питания. Режим детского сада: 8.30 - завтрак, тихий час - с 13 до 15. Забирают детей в 17-18 часов. К вечернему сну лучше всего отправляться в 21.00.
- С первых дней, никоим образом нельзя оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. На начальном этапе дети очень устают как морально, так и физически.
- Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику.
- Обязательно поставьте в известность воспитателей о привычках и пристрастиях вашего ребёнка. Это поможет избежать конфликтов на будущее.
- Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

И самое главное помните, что адаптационный период проходит от 2-3 месяцев до 1,5 года, соблюдая советы, вы сможете помочь своему ребёнку сократить этот период.

Психолог-педагог.

