



Всегда прощайтесь с ребенком, прежде чем уйти. Не нужно исчезать незаметно. Ребенок это воспримет как предательство и перестанет вам доверять.

- Если вы пообещали забрать ребенка после обеда - выполните свое обещание. Не обманывайте его, сохраняйте доверительные отношения.
- Страйтесь не высказывать своих опасений по поводу детского сада или воспитателя в присутствии ребенка. Ваша неуверенность передастся и ему.
- Если ребенок плачет перед прощанием с вами в детском саду и просит увести его домой, не поддавайтесь на провокации. Иначе это будет повторяться ежедневно, и ребенок решит, что можно и неходить в детский сад. Дайте ему понять, что посещение детского сада необходимо и ему, и вам.



### Расширяйте круг общения ребенка

Водите ребенка на детские площадки, где есть незнакомые дети. Пусть он научится находить общий язык со сверстниками.

### Придумайте ритуал встречи и прощания

Заранее договоритесь с ребенком, что прощаясь, вы будете с ним обниматься и, например, стукаться кулаками. Ритуал прощания поможет ему легче вас отпустить. Уходя, пожелайте ребенку хорошо провести время.

### Не утомляйте ребенка

В период адаптации не перегружайте ребенка новой информацией. Откажитесь от приема дома шумных компаний, поддерживайте спокойную обстановку.

### Научите ребенка занимать себя игрой

Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры. Попробуйте организовать на детской площадке игры для детей. Пусть это будет даже обычная игра в мяч. Ребенку, который умеет занять себя игрой, будет легче влиться в коллектив детского сада и найти друзей.

### Учите обращаться к другому человеку

Научите ребенка просить другого человека о том, что он хочет. Если он еще не говорит, то покажите ему, как высказывать свою просьбу жестами.

### Подстройте режим ребенка к режиму работы группы

Начинать подготовку лучше не менее чем за две недели до первого дня в группе. Поднимайте малыша утром с учетом времени, которое вы затратите на дорогу в детский сад. После завтрака сходите с ребенком на прогулку. Днем уложите его спать. При такой подготовке ребенку физически будет проще в детском саду.

### Заинтересуйте территорией детского сада

Когда будете проходить с ребенком мимо детского сада, обратите внимание на деревья и цветы, которые там растут. Покажите ему, как на территории играют дети. Не акцентируйте внимание на том, что ребенок в скором времени тоже будет сюда ходить. Он может начать тревожиться по поводу предстоящего расставания с родителями и к детскому саду испытывать негативные чувства.

### Научите самостоятельно одеваться

Покажите ребенку, как он сам может надевать на себя носочки, шортики. Попросите его сделать это без вашей помощи. Научите малыша самостоятельно раздеваться. Проявляйте терпение, пока он этому учится. Поощряйте ребенка за попытки самостоятельных действий.



Если вы хотите спросить у воспитателя или психолога, как проходит адаптация вашего ребенка к детскому саду, делайте это в отсутствие малыша.

- Не показывайте сожаление о том, что вам приходится отдавать ребенка в детский сад. Ребенок это почувствует и будет воспринимать воспитателя как человека, который разлучает его с мамой.
- Водите ребенка в детский сад регулярно, не делайте больших перерывов. Некоторые родители, видя, что их ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку, пугаются и перестают водить его в детский сад.
- Не пугайте малыша воспитателем «Не кричи громко! Сейчас Мария Ивановна тебя заругает». Ребенок не должен бояться человека, с которым вы его оставляете на весь день.



Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится 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.

И ОБНИМАЙТЕ РЕБЕНКА КАК МОЖНО ЧАЩЕ!



## АДАПТАЦИЯ ребенка к детскому саду

Как помочь своему  
малышу?

Педагог-психолог МАДОУ №82 «Гусельки»

Рамзайцева Ольга Владимировна

Кабинет педагога-психолога

1 этаж, рядом с музыкальным залом





