



## **Начало. Первые дни в детском саду.**

(Советы родителям.)

**Первые дни в детском саду очень важны. Именно от них зависит, какое отношение к садику сложится у ребенка. А это влияет на то, как часто он будет болеть, как к нему будут относиться другие детишки. Чтобы ребенок максимально легко прошел адаптацию в детский сад, надо знать следующее.**

### **Дорога в детский сад.**

- начав посещать детский садик, ходите каждый будний день. Ребенок должен уяснить, что садик теперь будет всегда. Это ускорит его адаптационный период.
- если у дверей садика ребенок начинает плакать и просит вернуться, ни в коем случае не делайте этого. Иначе он еще много раз будет устраивать вам такую сцену.
- как правило, через один - два месяца ребенок привыкает к тому, что теперь ему постоянно надо будет ходить в детский сад.

### **Расставание**

- большинство детей плачет при расставании с мамой, потому что под угрозой главная потребность малыша - безопасность и защищенность. Перед тем как отправить его в группу, поцелуйте ребенка, улыбнитесь и скажите, что вы скоро за ним придете. Это даст ему уверенность, что все будет хорошо и с ним ничего не случится.
- расставание должно быть коротким и радостным. Некоторые дети проще и спокойнее расстаются с папами, нежели с мамами. Попробуйте этот вариант, может быть ребенку так будет легче прощаться.
- очень важно, чтобы у родителей не было сомнений в том, что ребенку нужно обязательно ходить в детский сад. Иначе малыш будет чувствовать ваше беспокойство, а это может повлиять на его адаптацию в детском саду.
- чаще всего, зайдя в группу, малыш начинает играть и на время забывает о маме. Не переживайте, с вашим ребенком работают опытные воспитатели.

### **Как одеть.**

- одевайте ребенка так, чтобы он чувствовал себя раскованно и свободно. Одежда и обувь должны быть удобными и легко застегиваться. Одевайте ребенка в чистую, опрятную, недорогую одежду.

### **Что взять с собой.**

- можно взять в детский сад любимую вещь (чаще всего игрушка). Это поможет малышу почувствовать рядом с собой частичку дома. Оставьте в шкафчике носовые платки и запасные вещи ( 2-3 смены белья и 1 смену верхней одежды)

### **Дома.**

- в первые дни посещения садика происходит сильная нагрузка на нервную систему. Ребенку необходимо быстро приспособиться к постоянному взаимодействию с малознакомыми людьми и длительному отсутствию мамы. Так что не нагружайте малыша новыми впечатлениями. Выходные проводите спокойно в кругу семьи.
- после того, как вы забрали ребенка из садика, играйте и общайтесь с ним. Пусть он забудет о группе и отдыхает. Не спрашивайте, нравится ли ребенку в детском саду, и пойдет ли он туда завтра. Это наведет его на мысли, что возможно ему там будет плохо и в садик можно не ходить. Если вы хотите говорить о садике, лучше спросить, что он ел и в какие игрушки играл.
- во время стресса иммунная система замедляет свою активность. Чтобы ребенок реже болел, постарайтесь сделать так, чтобы он получал максимум положительных эмоций, хорошо

питался и много спал. Во время адаптационного периода не наказывайте малыша за его выходки и капризы, чаще обнимайте и говорите, что вы его любите.

- ни в коем случае не пугайте ребенка походом в детский сад. Он должен уяснить, что пребывание в детском саду – это не наказание, а удовольствие.
- если у вас есть недовольство садиком, не обсуждайте эти вопросы в присутствии ребенка.



