**Как помочь ребёнку пройти адаптацию в детском саду**

Уважаемые родители, пришло время, и вы собираетесь привести своего малыша в детский сад. В детском саду ребёнок учится общению, самостоятельности и правилам поведения. Всё это потом пригодится ему в школе. Но пока малыш, возможно, не сможет проводить весь день в группе без родителей. Чтобы привыкнуть к новому месту, ему нужны время и помощь взрослых.

**Режим дня.** В детском саду чёткий распорядок дня. И малышу будет проще привыкнуть к нему, если такой же режим будет дома. Плавно вводите новые правила. Придерживайтесь режима даже по выходным.

**Делай сам.** Ребёнку будет легче адаптироваться в детском саду, если он научится без помощи взрослых:умываться и мыть руки,ходить в туалет,одеваться,есть.

**Дружим с садом.** Говорите малышу, что детский сад — это здорово: там будут новые игрушки и другие дети, с которыми можно подружиться.Играйте с ребёнком дома в детский сад, рассказывайте про него сказочные истории, читайте книжки.Будет здорово, если получится заранее познакомить малыша с воспитателем. Пусть ребёнок увидит, что вы хорошо с ней общаетесь: ему будет проще доверять ей.Гуляйте с ребёнком возле детского сада, чтобы он привык, что будет сюда ходить.

**Помогите привыкнуть.** Не приводите ребёнка в садик сразу на весь день. Пусть он поэтапно привыкает в новой обстановке. Лучше оставляйте сначала на пару часов, затем до обеда, на дневной сон и только потом до вечера. Увеличивайте время примерно через каждые одну-две недели.

**Будьте готовы к слезам**. Первый месяц или даже дольше ребёнок может плакать при расставании. Расспрашивайте воспитателя, быстро ли он успокаивается после вашего ухода. Если почти сразу — всё в порядке. Если нет, дайте ему с собой игрушку из дома или свою вещь. Старайтесь быть спокойными и уверенными. Ребёнок может считывать ваше волнение. По возможности водите малыша в сад регулярно — так он быстрее адаптируется.

**Забирайте вовремя**. Говорите ребёнку, когда заберёте его — например, «сразу после полдника». Всегда точно выполняйте обещание.

Хвалите малыша за то, что он ходит в садик: теперь у него, как у взрослого, есть собственные дела. Спрашивайте, что самое приятное произошло за день, в какие игры дети играли в саду, какие делали поделки.

В первые пару месяцев после начала адаптации постарайтесь не водить ребёнка туда, где шумно и много людей, — например, в цирк или театр. Сейчас у малыша много впечатлений, пусть он отдыхает от них в спокойной обстановке.

**Отношения с другими детьми.** Когда приходите за ребёнком, понаблюдайте, общается ли он с другими детьми. Узнайте у воспитателя, как у ребят складываются отношения.

Если заметите, что малыш не смог ни с кем подружиться, постарайтесь мягко расспросить его, что случилось. Но будьте готовы, что он не станет ничего объяснять: пока ему может быть сложно говорить на такие темы.

Поддерживайте вашего малыша: говорите ему, что он обязательно справится, а вы гордитесь его успехами.

Вы можете помочь ребёнку подружиться с ребятами. Например, предложите другим родителям вместе погулять после садика или пригласите детей из группы поиграть к вам домой.

Удачи вам, уважаемые родители!



 Источник:

https://объясняем.рф/articles/questions/obrazovanie/psikhologicheskaya\_pomoshch\_detyam\_i\_roditelyam/kak-pomoch-rebenku-proyti-adaptatsiyu-v-detskom-sadu/