



*Очень многие родители сталкиваются с трудностями привыкания ребёнка к детскому саду – переживают вместе с малышом, вытирают ему слёзы по утрам и считают, что это «классическая» адаптация к детскому саду. Между тем избежать всех этих сложностей довольно легко, потребуется только немного времени и Ваше желание.*

### **1. Начиная подготовку к детскому саду за несколько месяцев до поступления.**

Обычно происходит с точностью до наоборот. Все знают, что ребёнку нужна подготовка к школе, а вот подготовкой к садику пренебрегают. А ведь это первый этап социализации, первый шаг вашего малыша в коллектив сверстников. И насколько он будет успешным, настолько успешно пойдёт и дальнейшая его жизнь – школа, институт, работа, семья.

### **2. Укрепляйте иммунитет ребенка.**

Если иммунная система детского организма достаточно крепкая, то ей не составит особого труда противостоять патогенным микробам. Даже учитывая большую эмоциональную нагрузку, связанную с новыми впечатлениями.

### **3. Больше общайтесь.**

Возможно, вы не слишком общительны по натуре и даже для прогулок с малышом выбираете уединённые тропинки в парке. Но если вы хотите, чтобы вашему ребёнку в детском саду было легче адаптироваться, то Вам придётся пересмотреть свой образ жизни и присоединиться к мамам на детской площадке. Будьте активнее, ходите с ребёнком в гости, приглашайте гостей к себе домой, заводите новые знакомства.



# ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ!



## 4. Научите ребёнка навыкам самообслуживания.

Частенько детишки в первые дни в детском саду не умеют ни ручки помыть, ни ложку держать, ни горшком пользоваться. Некоторые родители считают, что научить этому ребёнка - прямая обязанность воспитателя. Но ведь всё новое для ребёнка - это стресс, а тут ещё приходится новые умения осваивать! Неудивительно, что многие детки от всего этого начинают регрессировать, то есть забывают даже то, что умели. Гораздо лучше прививать новые навыки в спокойной домашней обстановке - ребёнку и усвоить их будет проще, и в садике будет легче.

## 5. Отучите малыша от груди и от соски.

Сейчас очень развита практика долгокормления и это отлично. Но представьте: ребёнок привык получать мамину грудь в определённое время, а тут мало того, что всё вокруг незнакомое, так ещё и привычной груди рядом нет. Лишнее беспокойство, лишний стресс, лишние капризы... Если вы непременно хотите сохранить грудное вскармливание, то ещё до садика постепенно переведите часы кормлений на вечернее время. От пустышки лучше отказаться уже после шести месяцев жизни, но если не получилось, перед садиком этот процесс активизируйте. Для успокоения лучше дать ребёнку с собой небольшую мягкую игрушку и представить всё так, что в детский сад идёт именно игрушка, а ребёнок её ведёт и помогает освоиться.





### **6. Играйте дома в детский сад.**

Самый понятный для ребёнка способ обучения - это игра. И если правильно организовать этот процесс и ежедневно проигрывать все ситуации, с которыми предстоит столкнуться малышу в детском саду, то в реальности он уже будет знать, как вести себя в том или ином случае. Это ведь так просто - попробуйте!

### **7. Сделайте режим дня вашего**

**ребёнка** максимально похожими на режим дня в детском саду.

### **8. Включите в маршрут ваших прогулок**

дорогу до детского сада. Изучите ориентиры, которые попадают вам на пути. Подойдите к вечерней прогулке и посмотрите, как родители забирают из садика своих детишек.

*Материал подготовила  
Педагог - психолог  
Платова Ирина Валерьевна.*