

## Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?

1. Начните водить ребенка в детский сад за 2 месяца до выхода мамы на работу.
2. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребёнка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.
3. Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи. Так он быстрее привыкнет расставаться.
4. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует ваши переживания.
5. Не нужно уходить тайком, не попрощавшись. Важно предупредить, что мама уйдёт (например, по делам или в магазин, на работу), но обязательно его заберёт!
6. Дайте ребёнку проявить свои отрицательные эмоции. Лучше, если они найдут выход в слезах, чем перейдут в соматическое заболевание. Присоединитесь к ребёнку в такой ситуации, обнимите его, скажите, что сильно его любите и тоже не хотите расставаться, но Вам надо идти. Обычно маленькие дети плачут 5-10 минут и успокаиваются.
7. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи.
8. Не обманывайте ребенка, забирайте домой в то время, которое пообещали.
9. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.
10. В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.
11. Тщательно одевайте ребёнка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде. У ребёнка должны быть с собой сменные вещи.
12. Приучайте ребёнка к самообслуживанию и самостоятельности.
13. Интересуйтесь поведением ребенка в детском саду. Советуйтесь с воспитателем, медиком, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.
14. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.
15. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест.
16. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
17. Подчёркивайте важность и значимость нового периода для ребёнка. Создавайте положительные ожидания.
18. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте.
19. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми словами.

**РАДУЙТЕСЬ ПРЕКРАСНЫМ МИНУТАМ ОБЩЕНИЯ СО СВОИМ МАЛЫШОМ!**

С уважением, педагог-психолог Белоусова Елена Владимировна