

## **Адаптация ребенка в детском саду. Лучшие советы любящим родителям**

Детский сад для ребенка – это новый этап в жизни, первый опыт общения и даже сотрудничества с большим коллективом детей и взрослых. Не каждый взрослый легко вливается в новую обстановку, а для детей это еще больший стресс. Большинство малышей начинает адаптацию в детском саду со слезами, капризами. Кто-то легко заходит утром в садик, но вечером рыдает горькими слезами, ожидая, пока его заберут домой. Другие капризничают и плачут, только выйдя из дома.

Если поставить себя на место малыша, начинающего ходить в детский сад, то станут понятны причины такого поведения. Дома ребенок живет, соблюдая одни правила и имея свои собственные привычки, свой собственный режим. В садике установленные правила и режим могут порой кардинально отличаться от домашних. Каждый раз крохе нужно перестраивать свое поведение под нужные требования и ожидания. Естественно, родители, заботящиеся о своем ребенке, стараются смягчить те ежедневные стрессовые ситуации, которые ему приходится испытывать на себе.

Итак, вот несколько действенных советов, как помочь любимому ребенку адаптироваться в саду как можно легче и быстрее.

### **Режим**

1) Часто трудности адаптации ребенка связаны с тем, что он никак не может привыкнуть к новому режиму дня. А ведь соблюдение режима - едва ли не первое условие удачного начала детсадовской жизни. Родителям следует заранее уточнить, как проходит день в саду, и постепенно приучать малыша к подобному графику дома. Если удастся это сделать за один-два месяца до того, как кроха пойдет в детский сад, то ему станет намного проще, оказавшись в детском коллективе.

2) В первые дни пребывания в детском саду время нахождения ребенка в группе должно постепенно увеличиваться. В самый первый день не стоит оставлять малыша в группе больше чем на час-полтора. Увеличивать длительность посещения сада можно только при положительном эмоциональном состоянии крохи.

### **Максимум внимания**

3) Даже если родители правильно и качественно готовили ребенка к детскому саду, вначале ему все равно будет сложно. В это непростое для малыша время следует уделять ему максимум внимания и заботы, уделяя особое внимание организации его отдыха по вечерам и в выходные дни. Не нужно перегружать кроху вечерними походами в гости или длительными прогулками в парках развлечений. Его нервная система и так напряжена выше нормы.

### **Семья**

4) Находясь в детском саду, ребенок целый день окружен чужими для него людьми, он не видит собственную семью. Возвращаясь домой, малыш

хочет получить от мамы и папы то, чего ему так не хватает в течение дня: участие в его жизни, искреннюю заинтересованность в нем самом, возможность выговориться и рассказать все, что накопилось. Приведя ребенка домой, не стоит родителям кидаться с головой в домашние дела. Лучше посидеть с крохой рядом, выслушать, обнять и поцеловать.

Если родители смогут последовать приведенным выше советам, то в ближайшее время детский сад станет для их любимого малыша вторым домом и местом, где он обретет много новых друзей.