

## *Если вы решили отдать ребенка в детский сад,*

осознайте всю серьезность этого шага и для ребенка, и для вас. Отрыв от дома, близких и родных и встреча с новыми взрослыми, незнакомыми себе подобными, могут стать для ребенка серьезным стрессовым фактором, рассматриваемым малышом как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты.

### *Рекомендации родителям:*

1. Не обольщайтесь радостными надеждами, что малыш легко и радостно будет ходить в сад каждый день, а вечерами будет встречать вас веселый и здоровый.
2. Не обвиняйте ребенка во всех неприятностях, в том, как он себя ведет. Это усугубляет его без того тяжелое эмоциональное состояние.
3. Заранее готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские площадки и парки, приучайте к игре в песочницах, на качелях, на новогодних праздниках, ходите на дни рождения друзей.
4. Постарайтесь поощрять его интерес к другим детям, называйте их по именам, говорите о них как о друзьях.
5. По дороге в сад обсудите с малышом, что его там сегодня ждет. Важно чтобы разговоры о саде были окрашены положительными эмоциями. Спокойный голос, уверенная интонация - это очень важно!
6. Когда придет время оставить ребенка в саду одного, заранее предупредите его об этом. Хотя бы первое время приходите за ребенком пораньше, и ни в коем случае не опаздывайте.
7. Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить его оставить игрушку ночевать в садике и на утро снова с ней встретиться. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Так вы сможете узнать, каким образом вашему малышу удастся привыкнуть к детскому саду, пусть одна из игрушек будет самым ребенком. Проиграйте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.
8. С пониманием отнеситесь к его "необоснованным", на ваш взгляд, просьбам и капризам. Он может попроситься на руки, чтобы вы его поносили, как маленького, может отказаться сам есть, или побоится засыпать один. Не волнуйтесь - это не результат избалованности, а следствие

усталости и тоски по маме. Пойдите ему навстречу, не сердитесь, и не раздражайтесь.

9.Помните, малышу сейчас тяжело, он перегружен впечатлениями и очень устает. Поэтому ему очень нужна ваша помощь. В целом ведите себя так, будто вы оба давно привыкли к тому, что он ходит в садик.

10.Будьте внимательны, если вы чувствуете испуг ребенка или какие-то другие возникшие тревоги. Объясните ему происходящее спокойным, уверенным голосом, так, будто он тоже это знает, но просто сейчас забыл. Такое поведение облегчает малышу знакомство с новой обстановкой. Не дает возможности возникнуть и развиваться неоправданным страхом.

11.Учите дома его одеваться, чтобы он не переживал и не плакал, что отстает от других детей, поощряйте всячески его (словами) даже если он оделся не правильно. Воспитатель все равно ему поможет и подскажет как правильно.

12.Приучайте малыша есть самостоятельно, правильно держать ложку, чтобы он не боялся испачкаться....

**И самое главное! Доверяйте воспитателям, сотрудничайте с ними, и тогда процесс адаптации пройдет легко и незаметно!**