



*Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.*

*Если есть старшие дети у знакомых или родственников, посещающие детский сад, попросить у них рассказать малышу про детский сад, о том как там интересно, весело, много игрушек, детей, с которыми можно подружиться и т.д.*

### Консультационный центр «Первые шаги»

### «Способы уменьшить стресс ребенка во время адаптации в детском саду»



*• В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.*



*• Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.*

педагог-психолог В.А. Иванова

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. Чего нельзя делать ни в коем



- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что

сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.



- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

- Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.



- Впервые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать



постепенно.

- Каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.



