

## Советы педагога-психолога для родителей

### КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРИВЫКАНИЕ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ?



**Педагог-психолог Корева А.В.**

Время, когда ребенок идет в детский сад очень сложное и для него самого, и для его родителей. Первые дни, а то и недели в дошкольном учреждении – непростое испытание для всех членов семьи. Слезы и капризы по утрам, тревожное состояние, которое передается от детей ко взрослым, постоянное пребывание в стрессе, повышенная возбудимость или наоборот –

вялость и апатия. И это далеко не полный список внешних проявлений, которые некоторые родители склонны считать за пустые капризы. Между тем проблема лежит гораздо глубже, и нужно помочь ребенку преодолеть этот действительно сложный для него период. Как помочь адаптироваться малышу в коллективе и сделать походы в детский сад настоящим праздником?

Период адаптации разделяются на три этапа: подготовительный, основной и заключительный. Во время подготовительного этапа расскажите ребенку, что такое детский сад, чем в нем занимаются. Вспомните несколько забавных историй из собственной жизни, связанных с пребыванием в садике. Лучше даже сходить с ним «на экскурсию», познакомиться с детьми и воспитателями, обратить внимание на красоту вокруг детского сада и уют внутри. Еще до начала посещения дошкольного учреждения нужно приучить ребенка к некоторым элементарным действиям по самообслуживанию: самостоятельно одеваться и раздеваться, завязывать шнурки, пользоваться туалетом, вилкой и ложкой, зубной щеткой.

Примерно за два-три месяца до начала посещения детского сада надо установить режим дня, близкий к режиму в учреждении, и стараться неукоснительно соблюдать его, даже по выходным. Нелишне будет также приучить малыша к новым блюдам, если до этого его рацион был иным, чем в детском саду.

Основной этап включает непосредственно пребывание в группе, но на непродолжительное время: от одного до трех часов в первые две недели. Важно сформировать положительные эмоции как от садика и постепенно подготавливать к более длительному отрыву от дома. На заключительном этапе ребенок должен проводить в детском саду четыре часа и более, можно оставлять его на дневной сон. Когда настроение, сон и аппетит малыша приходят в норму, можно считать, что адаптационный период завершился. Но, как бы легко и, казалось, незаметно ни проходило время привыкания, для ребенка, подобная смена обстановки – это стресс, и задача родителей свести его к минимуму. Необходимо помогать ребенку освоиться и привыкнуть к новому для него образу жизни, проявить терпение и доброжелательность.