

✓ *Постарайтесь организовать дома режим дня для вашего ребенка.*

Начинать подготовку лучше не менее чем за две недели до первого дня в группе. Поднимайте малыша утром с учетом времени, которое вы затратите на дорогу в ДОО. После завтрака сходите с ребенком на прогулку. Днем уложите его спать.

При такой подготовке ребенку физически будет проще в ДОО.

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни.

Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Если у вас есть такая возможность, спрашивайте у ребенка, что именно ему запомнилось за время нахождения в группе.

**ОБНИМАЙТЕ РЕБЕНКА КАК
МОЖНО ДАЖЕ!**



Составитель: педагог-психолог

Ларина

Александра Сергеевна

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

**ОКУ «Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



***Адаптация ребенка
в детском саду.
Советы психолога.***

Курск

Адаптация ребенка в детском саду является важным фактором в психологическом развитии малыша. А ведь родители зачастую не уделяют этому важному вопросу должного внимания, больше заботясь о его материальной стороне. Как устроиться в сад, подготовить все документы и организовать процесс безусловно, являются важными проблемами, однако то, как будет чувствовать себя ребенок в совершенно новой для него среде намного важнее.

Для понимания как вести себя родителю, чтобы помочь своему ребенку предлагаем вам обратить внимание на следующие рекомендации:

✓ *Гуляйте в ребенком около детского сада, если есть такая возможность.*

Когда будете проходить с ребенком мимо детского сада, обратите его внимание на деревья и цветы, которые там растут. Покажите ему, как на территории играют дети.

Не акцентируйте внимание на том, что ребенок в скором времени тоже будет сюда ходить. Он может начать тревожиться по поводу предстоящего расставания с родителями и к детскому саду испытывать негативные чувства.

✓ *Не нагружайте ребенка дополнительной информацией.*

В период адаптации не перегружайте ребенка новой информацией. Откажитесь от приема дома шумных компаний, поддерживайте спокойную обстановку.

✓ *Придумайте ритуал встречи и прощания.*

Когда ребенок приходит в группу, обязательный ритуал приветствия, а по удобу и прощания, позволит ему чувствовать себя комфортнее.

✓ *Обязательно расширяйте круг общения вашего ребенка.*

Водите ребенка на детские площадки, где есть незнакомые дети. Учите его знакомиться. Пусть он научится находить общий язык

✓ *Водите ребенка в группу регулярно, не делайте больших перерывов.*

Некоторые родители, видя, что их ребенок испытывает неуверенность и тревожность перестают совсем водить в группу. Помните, что наши специалисты всегда готовы помочь решить возникшую проблему

✓ *Не пугайте малыша воспитателем:* «Не кричи громко! Сейчас Мария Ивановна тебя наругает». Ребенок не должен бояться человека, с которым ему приходится находиться долгое время на занятиях.

✓ *Постарайтесь научить вашего ребенка самостоятельным навыкам раздевания и одевания.*

Проявляйте терпение, пока он этому учится. Поощряйте ребенка за попытки самостоятельных действий.

✓ *Учите ребенка обращаться к другому взрослому и ребенку.*

Комфортное состояние ребенка зависит от того, как он выстраивает отношение с окружающими его людьми