



Первый раз в детский сад

Ваш малыш идет в детский сад. Для него начинается новая жизнь. Как быстро пройдет привыкание к детскому саду зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений. Иногда адаптация к детскому саду затягивается, ребенок испытывает психоэмоциональное напряжение. У него наблюдается ухудшение аппетита, вплоть до полного отказа от еды, нарушение сна и мочеиспускания, резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Кроме того, малыш очень часто болеет – (в данном случае болезнь нередко связана с нежеланием ребенка идти в детский сад). Такие дети чувствуют себя неуверенно, практически ни с кем не играют. Многие дети в период адаптации становятся плаксивыми, замкнутыми, тревожными. В этот период ребенку особенно необходима поддержка и помощь со стороны близких ему людей – родителей.

Ваш ребенок быстрее привыкнет к детскому саду если Вы:

- **Создадите спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.**
- **Проявите терпение к капризам и плохому настроению ребенка.**
- **Забираете ребенка домой пораньше, если обещали.**
- **Разрешаете ребенку брать в детский сад любимую игрушку.**
- **Соблюдаете режим дня детского сада в выходные дни.**
- **Сократите пребывание ребенка в многолюдных местах (гости, цирк, театр).**
- **Не будете «пугать» и «наказывать» детским садом.**
- **Уделяете ребенку больше времени, вместе играете, читаете (каждый день).**
- **Эмоционально поддерживаете малыша: чаще обнимаете, поглаживаете, называете ласковым именем.**
- **Обучаете ребенка навыкам самообслуживания.**
- **Используете ритуал прощания в раздевалке (чмокнуть в щечку, помахать рукой).**

**Подготовила: педагог – психолог МБОУ
«Центра ЛП и ДО «Росток» Порядина Н.Н.**