**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 563**

Первый раз в детский сад:

 Золотые правила адаптации

(Консультация для родителей)

 Составитель:

 Шитова Л.В., воспитатель 1КК.

г. Екатеринбург, 2023 г.

**Первый раз в детский сад: золотые правила адаптации**

 Каждому ребенку необходимо общество детей его возраста - это доказанный

факт. Воспитание в коллективе вырабатывает у малыша самостоятельность,

внимание к окружающим, а также умение жить в коллективе. Для того чтобы знакомство с детским садом прошло гладко и позитивно для ребенка, есть несколько простых, но действенных правил для смягчения процесса

адаптации. Запомните их, и тогда об этом периоде в жизни ребенка и у него, и у вас останутся только приятные воспоминания:

**1. Когда ложь - совсем не "во спасение"!**

 Ребенок идет не «на экскурсию» и не «на работу к маме». Малыш четко и ясно должен понимать, куда он идет, зачем и на какое время. Ведь если он поймет, что вы его обманули в данном вопросе, то веру в то, что вы заберете его домой, он может также потерять. А боязнь остаться одному — один из самых серьезных детских страхов, ведущих к неприятным последствиям.

**2. Репетируем режим.**

 Заблаговременно до начала посещения детского сада синхронизируйте режим ребенка с тем, который будет в дошкольном учреждении. Хотя бы приблизительно:

пусть он пробует кушать в одно и то же время сам, соблюдать режим дневного сна также желательно.

**3. Опасения, высказанные ребенку, - не лучший вариант при адаптации к садику.**

 Все тревоги и сомнения держите при себе, а они обязательно будут - это

естественно. Не говорите о них ребенку и около ребенка с воспитателем или еще кем-либо. Если ребенок почувствует хоть малую толику ваших колебаний и опасений, никакие уговоры результатов не принесут.

**4. Шаг за шагом.**

 В первый раз оставляйте ребенка в саду не более чем на два-три часа. Недопустимо

"бросать" малыша сразу на весь день в садике. Есть, конечно, исключения, но

основная часть детей лучше адаптируется именно благодаря методу постепенной адаптации.

**5. Доверие и ласка.**

Расставаясь на день, обязательно заверьте ребенка в том, что вы непременно

придете за ним, и постоянно повторяйте, что вы его любите. Убедитесь в том, что он

вас не только слушал, но и услышал!

**6. Долгие проводы - лишние слезы.**

Прощайтесь с ребенком легко и, главное, быстро. Не затягивайте с этим процессом и не делайте из него ритуал. Длительное прощание с обеспокоенным выражением лица не вызовет у ребенка ничего иного, как тревогу и панику. Оно вам надо?

**7. Частичку домашнего тепла - с собой.**

Сообщите воспитателю ласкательное имя вашего ребенка, расскажите о его

привычках из домашней жизни. Пусть малыш возьмет с собой любимую игрушку в детский сад. Эти мелочи иногда играют большую роль в нелегком для ребенка процессе привыкания к чему-то новому и серьезному для его детского восприятия мира.

**8. Если ассоциации, то только положительные.**

Плановые прививки, посещение стоматолога и другие не очень приятные

медицинские процедуры, травмирующие детскую психику, отложите до лучших времен. Период адаптации к садику - не лучшее время для данных мероприятий.

**9. Будьте снисходительны.**

Плохое поведение и капризы - это, зачастую, издержки процесса адаптации. Нужно понимать, что капризничает и упрямится вовсе не ребенок, а его подсознательное неприятие ситуации. Это временно.

**10. Праздники ничто, режим - все!**

Выходные и праздничные - не повод отказа от детсадовского режима.

**11. Детский сад - это не наказание, а радость общения и новые открытия.**

Ни в коем случае не говорите ребенку ничего типа "не будешь слушаться, отведу тебя в детский сад".

**12. Вовлеките бабушек и дедушек в процесс.**

Если ребенок очень привязан к маме, пусть первое время его отводит другой член семьи. В идеале - бабушка или дедушка, которые живут отдельно. Тогда

расставание воспринимается не так болезненно.

**13. В детский сад, как на праздник!**

Устройте ребенку настоящий праздник в день первого посещения садика: купите ему что-нибудь особенное в честь того, что он уже большой. Пусть почувствует всю значимость события!