

Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты  
или таким, как ты хочешь.  
Помоги ему стать не тобой, а собой.



**Желаю успехов!**



**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К  
УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА»**



*Не воспитывай  
детей, всё равно они  
будут похожи на тебя.  
Воспитывай себя.*

- Английская пословица -

**По вопросам развития Вашего  
ребенка и его адаптации к детскому саду  
вы можете обратиться к педагогу –  
психологу, Е.Г. Поповой**

*Интересно!*

*г. Каргополь - 2019*

## **Уважаемые родители!**

**Адаптация** представляет собой приспособление ребенка к новым социальным условиям, новым отношениям, требованиям, к новому режиму дня. Средний срок адаптации к детскому саду составляет, примерно, от 2 недель до 1 месяца.

Особенности привыкания ребенка к детскому саду зависят от многих условий, в числе которых: личностные особенности ребенка, состояние здоровья, особенности семейных отношений, условия пребывания в группе детского сада.

**Следует отметить, что наибольшие трудности в адаптации испытывают дети чрезмерно опекаемые и дети не имеющие навыков самообслуживания.**

Для того, чтобы облегчить адаптационный процесс, предлагаем Вам несколько рекомендаций:

✓ Расскажите ребенку, что такое детский сад и зачем туда ходят дети;

✓ Расскажите о режиме дня в детском саду, поговорите о том, кто такой воспитатель и о его роли в детском саду;

✓ Приведите домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;

✓ Ознакомьтесь с меню детского сада, постепенно вводите в домашний рацион питания ребенка блюда, которые будут ему предложены в детском саду;

✓ Обучайте ребенка навыкам самообслуживания: проситься на горшок, одеваться и раздеваться, умываться, вытирать руки, самостоятельно кушать, пользуясь ложкой;

✓ Посещайте игровые площадки, для того, чтобы ребенок привыкал к общению со сверстниками.

**Для того, чтобы сформировать у ребенка положительную установку и желание идти в детский сад:**

- В любой ситуации, выражайте ребенку эмоциональную поддержку: чаще, чем

прежде, говорите ему как вы его любите, обнимайте ребенка;

- Помните: чем спокойнее родители будут относиться к посещению ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.

***Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был спокоен, при расставании с ним старайтесь не показывать своего волнения и беспокойства.***

Значимым является тот факт, что в период адаптации ребенок может быть раздражительным и капризным. В этой ситуации родителям необходимо проявить максимум внимания, терпения и чуткости. Избегайте недосыпания ребенка, недоедания дома и в детском саду. Постарайтесь оградить ребенка, в этот период, от нагрузки на нервную систему и дополнительных стрессов.

***Если вы последуете советам, которые мы предложили, вашему ребенку будет легче привыкнуть к детскому саду.***