

## 10 советов для легкой адаптации ребенка к ДОУ от педагога-психолога.



Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?

10 советов от психолога МБДОУ «Детский сад № 3».

1. Настраивайте ребенка на положительный лад. Говорите ему, что он стал большим и уже может ходить в детский сад, и это здорово!
2. В процессе привыкания к детскому саду важен настрой самих родителей. Радуйтесь тому, что Ваш ребенок делает первый шаг в свою самостоятельную жизнь.
3. Режим дня ребенка должен быть приближен к режиму детского сада.
4. Ознакомьтесь с меню детского сада и разнообразьте питание ребенка, включая запеканки, каши, омлеты, рагу и блюда из рыбы.
5. Формируйте у ребенка навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно кушать, пользоваться горшком, одеваться, мыть руки- все это облегчит процесс адаптации

к садику.

6. Укрепляйте иммунитет. На фоне стресса, который ребенок испытывает в процессе адаптации, может наблюдаться повышенная склонность к заболеваниям.

7. Пусть досуг Вашего ребенка будет разнообразным. Дети, которые без проблем умеют себя занять и умеют играть, легче переносят процесс адаптации.

8. Придумайте вместе какой-нибудь ритуал прощания (помахать рукой, поцеловать в щечку, хлопнуть в ладоши) и встречи в детском саду.

9. Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом. Не ругайте, не стыдите, если малыш протестует против садика. Создайте спокойную обстановку в семье, чаще говорите ребенку, что вы его любите.

10. Помните, что Ваш ребенок индивидуален в своем поведении, переживаниях, чувствах, не сравнивайте его с другими и тогда у вас все получится!