

# Как подготовить ребенка к детскому саду.

## Рекомендации психолога

Проходили ли вы адаптацию вашего ребёнка к **детскому саду**? Как она проходила? Легко? Или возникали какие-то сложности?

70% успешной адаптации **ребенка** зависит именно от родителей.

Наверное, редко можно встретить родителей, которые не испытывают тревоги перед приближением момента, когда ребёнок должен пойти в сад.

Для начала ребёнка нужно **подготовить к саду** и самое главное быть самому готовым к этому.

Зачастую главная проблема и кроется в том, что Вы внутренне не готовы отдать **ребенка**, а отдаёте, потому что надо!

Отдавайте **ребенка тогда**, когда Вы сами к этому готовы.

Как **подготовить ребенка к детскому саду**?

1. Нужно постараться заранее приучить **ребенка к детсадовскому** режиму в дальнейшем это облегчит адаптацию. Ребёнку сложно к адаптироваться режиму, особенно, если он не привык спать днем дома.
2. Читайте сказочные истории о посещении садика.
3. Играйте в "садик" с игрушками.
4. Гуляйте рядом с садиком и рассказывайте о том, как хорошо в садике, что там очень интересно, много деток с которыми можно дружить, играть.
5. Особое внимание необходимо уделить моменту прощания с **ребенком во время адаптации**. Приводя **ребенка в детский сад**, попрощайтесь с ним, скажите, когда вы за ним придете. Например, после обеда, после сна. При этом не уделяйте слишком много времени ситуации прощания. Не жалейте ребёнка, если он плачет. Улыбайтесь и пообщайтесь легко и уверенно. Ребёнку передаётся ваше настроение, и он не будет относиться к прощанию как к трагедии.

В период адаптации важно не перегружать малыша. У него в жизни сейчас столько изменений и лишнее перенапряжение нервной системы ему ни к чему. Постарайтесь, чтобы дома окружали спокойная атмосфера. Чаще обнимайте своего ребёнка, говорите ласковые слова и хвалите. Ему сейчас нужна ваша поддержка!