

# секреты легкой адаптации



К  
детскому  
саду

Самое важное  
условие для  
успешной  
адаптации  
малыша - ваше  
спокойствие и  
уверенность в  
успехе

Придумайте ритуал  
прощания, который каждый  
день будет помогать вам  
расставаться



**Никогда не исчезайте  
мгновенно- это очень  
страшно для малыша**

Пообщайтесь с  
воспитателями заранее,  
познакомьте ребенка с  
педагогами, обстановкой,  
распорядком дня

Ритуал для радостной  
встречи вечером- тоже  
удачная мысль.  
Например: "после садика  
обязательно идем в парк  
и кормим уток



**Знакомая обстановка  
вызывает меньше тревоги**



Пусть поначалу ребенок побудет в саду не целый день, а пару часов. Если все идет гладко - **постепенно** увеличивайте время



**Резкое погружение в ДОУ может навредить адаптации**



Постарайтесь водить малыша в сад **систематически** - без пропусков- хотя бы первое время

После пропуска сада из-за болезни уже состоявшаяся адаптация может начаться словно "заново". Ничего страшного, в таком случае действуют те же законы и рекомендации, что мы приводим здесь





Хорошо, если жизнь малыша в течение адаптации будет максимально предсказуемой, спокойной, постоянной

Не стоит стараться наполнить будни ребенка новыми впечатлениями, поездками и бурными развлечениями



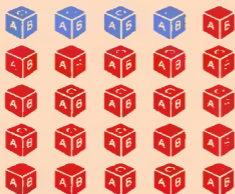
**Много новых впечатлений - это сильная нагрузка на нервную систему малыша**

Теперь ребенок много времени проводит без вас, и ему может не хватать физического контакта



Старайтесь чаще обнимать малыша, гладить по голове, играть в контактные игры, просто весело возиться вместе





Хорошо, если ребенок **уже умеет** пользоваться горшком или туалетом, одеваться и раздеваться

Но если в силу возраста он пока делать этого не может - научите его **просить помощи** у педагога

Ребенок освоился в саду, знает правила поведения, умеет обращаться за помощью

+

Ребенку **комфортно** в детском саду

**если:**

**Поздравляем! Адаптация прошла успешно!**

