

# Правила адаптации к детскому саду

Существует несколько **правил**, которые помогут облегчить **адаптацию ребенка к детскому саду**.

1. Первые посещения **детского сада должны быть ограничены по времени**: не более 1-2 часа. **Детская психика** очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени.

2. В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сончас, даже если родителям кажется, что **адаптация идет успешно**. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.

3. Для облегчения **адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома**: мягкую игрушку, машинку, сумочку.

4. Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.

5. Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сончас. Если дневного полноценного отдыха не будет, **лучше забирать ребенка пораньше**: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.

6. Если малыш просит маму остаться с ним дома, иногда лучше пойти ему навстречу, если существует такая возможность. Первое время пятидневную неделю ребенку тяжело выдержать, поэтому выходной по средам облегчит привыкание к новому режиму.

Родителям необходимо помнить, что **адаптация** у всех детей протекает по-разному. Кто-то уже на третий день радостно бежит в **детский садик**, кто-то месяцами плачет по утрам, не отпуская маму. **Детские психологи** утверждают, что насильно пытаться «сдать» ребенка в **детский садик не стоит**, ведь гораздо лучше будет, если он будет посещать **детский сад** с радостью и удовольствием.