



## Что важно сделать до начала посещения ДОО и в период адаптации

**1. Проконсультироваться с участковым врачом**, насколько тяжелой ожидается адаптация. Проводить назначенные врачом оздоровительные мероприятия.

**2. Устранить факторы риска, увеличивающие вероятность тяжелого периода адаптации:** скорректировать домашний режим в соответствии с режимом детского сада, расширить круг общения ребенка, начать закаливать ребенка.

**3. Начать подготовку к посещению ДОО за 1–2 месяца** – тренировать у малыша адаптационный механизм, готовить его к тому, что однажды ему придется менять поведенческую модель, приучать к са-

мостоятельности и самообслуживанию. Предупредить заранее о предстоящей временной разлуке – чтобы потом это не стало шокирующей новостью.

**4. Постоянно говорить ребенку, что его любят и дорожат им.**

При этом важно, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка. Решение каких бы то ни было проблем (переезд, развод, переселение ребенка в другую комнату, а также рождение ребенка) лучше отложить на время. Поток новых впечатлений и информации может быть губителен.

**5. Создать у ребенка положительные ожидания.** Рассказать, что детский сад – это место, куда дети приходят играть, там он найдет много новых игрушек и товарищей по играм. Привести в пример старших братьев и сестер, которые уже ходят в детский сад. Не пугать садиком! Нельзя, чтобы он считал посещение детского сада наказанием. Воздержаться от нелестных высказываний в адрес ДОО или воспитателей в присутствии ребенка.

**6. Выбрать детский сад по месту жительства,** чтобы не возить далеко ребенка и чтобы он мог там встретить знакомых по детской площадке детей.

**7. Заранее познакомить ребенка с воспитателями.** Рассказать, как общаться с ними, особенно в трудных ситуациях, а также с детьми. Что делать, если его обижают.

**8. Сообщить об индивидуальных особенностях ребенка** воспитателям и медицинскому работнику ДОО.

**9. Не нервничать перед посещением детского сада.** Тревога родителей легко считывается детьми.

**10. Начать посещение ДОО с четверга.** Двух дней до выходных ребенку будет более чем достаточно. За субботу и воскресенье он сможет обдумать новый полученный опыт.

**11. Спрашивать, как прошел день в детском саду** – что было на обед, во что играли, чему учила воспитательница?

**12. Самостоятельно запланировать ребенку каникулы** – неделю или две в два-три месяца, когда он сможет посидеть дома и отдохнуть от товарищей и игр.

**13. Не наказывать за капризы.** Не обращать внимания на выходки ребенка.