

# Как пройти адаптацию в детском саду менее болезненно



Больше половины малышей очень тяжело переживают разлуку с родителями в первые дни посещения нового учреждения.

И это не только слезы при расставании. Это и снижение аппетита, вплоть до полного отказа от пищи. Обособленность в группе. Нежелание включаться в процессы и режим. Тоска и поиск укромного местечка. И такое состояние может длиться не одну неделю.

**Вот несколько советов, как сделать адаптацию более мягкой**

По времени адаптации – все индивидуально.

99%детей режут именно при родителях. Тяжело пережить отрыв от родителей.

И самая большая ошибка родителей-это долгое прощание.



**Как правило, без родителей успокаиваются даже самые плаксивые дети за 3, максимум 10 минут.**

**При родителях это может не заканчиваться никогда.**

**Спросите воспитателя, как малыш проводит время без вас, рассматривает ли игрушки, ест ли завтрак.**

**На адаптации дети обычно, ни с кем ещё не играют, не ждите, что ваш ребёнок сразу станет душой компании и будет в окружении друзей.**

**Адаптация длится от нескольких дней до 6 месяцев и это всё будет именно адаптация.**

**Если ребенок легко расстается с родителями, это не значит, ещё что он уже адаптировался. Очень много показателей привыкания к садику. Самое главное-ваше спокойствие внутри.**

**Вы привели малыша, доверяете воспитателям, и спокойно идете по делам.**

**Если будете всё время переживать, только продлите состояние нервозности у ребёнка.**



Не стремитесь оставить ребенка сразу надолго. Привыкание можно начинать с 1-2 часов, постепенно увеличивая время нахождения в саду. Если ребенок легче расстается с папой, чем с мамой, то пусть первое время именно папа отводит малыша в садик. У некоторых детей так быстрее происходит отрыв от родителей по утрам.

И не забывайте: детский сад-это добровольная мера, на которую родители идут осознанно, чтобы высвободить своё время. Не перекладывайте всю ответственность за адаптацию на воспитателя. Будьте полноправным участником процесса. Советуйтесь с педагогом, следуйте рекомендациям и тогда этот непростой период пройдет мягче и быстрее.

## Воспитатель Костылева Л.М.

