

# Адаптация: как помочь детям

Типичные сложности адаптации воспитанников и особенности первого месяца в детском саду

Родителям  
новых  
воспитанников

# Часть 1. Как правильно подготовить ребенка к детскому саду

**Начинайте готовиться  
к новому этапу в жизни  
семьи заранее**

**Сложности адаптации  
нормальны.**

**Дети реагируют на смену  
обстановки по-разному**

# Способы помочь ребенку на этапе подготовки к детскому саду

Чтобы помочь ребенку, приблизьте домашний режим к режиму детского сада.

Расширьте диапазон домашнего меню. Включите в него каши, овощи, супы, мясо.

Расскажите педагогам об особенностях и привычках ребенка.

Следите за своим эмоциональным состоянием. Ваше беспокойство скорее всего передастся ребенку.

**Часть 2. Как сделать  
утренние расставания  
комфортными  
для малыша и родителей**

**Придумайте забавный  
ритуал прощания**

**Если вы тревожитесь –  
проконсультируйтесь  
у детского психолога**

# Способы сделать прощание приятным и безболезненным

Утром обсудите  
с ребенком  
предстоящий  
день

Привлеките  
ребенка  
к раздеванию-  
одеванию

Придумайте  
приятный  
«ритуал  
прощания»

После того,  
как ребенок  
переоделся –  
сразу уходите

# Часть 3. Как снизить последствия стресса, когда ребенок приходит в детский сад

**Узнайте, почему стресс  
возникает**



**Ребенок эмоционально  
напряжен.**

**Помогите ему научиться  
снимать напряжение**

# Три шага помогут ребенку снять эмоциональное напряжение

Дайте время  
себе и ребенку,  
не спешите идти  
домой

После детского  
сада побудьте  
с ребенком  
вдвоем

Дайте ребенку  
пространство  
для выхода  
эмоций