

🌸 Пам'ятка для батьків:

Як допомогти дитині адаптуватися до дитячого садочка

❖ Що потрібно знати:

- Адаптація — це період звикання до нових умов: вихователів, дітей, режиму.
- Це нормальний процес, і він може тривати **від 2 тижнів до 6 місяців**.
- Дитина може плакати, відмовлятися йти — це не погана поведінка, а **психологічна реакція**.

❖ 10 порад для легшої адаптації

- **Готуйте заздалегідь.**
Розповідайте про садочок, грайте у «дитячий садок» вдома, читайте тематичні казки. Розкажіть дитині про своє дитинство, як прийшли до садочка, як знайомились з дітьми, що відчували. Дитина пам'ятатиме про Ваш досвід і знатиме, що Ви теж пройшли це випробування.
- **Будьте позитивними.**
Ваша впевненість передається дитині. Уникайте слів на кшталт: «Ой, як же ти без мене...»
- **Дотримуйтеся режиму.**
За 2–3 тижні почніть адаптувати режим сну, їжі, прогулянок до садочкового.
- **Навчайте самостійності.**
Поступово вчіть дитину їсти ложкою, мити руки, проситися на горщик, вдягатися.
- **Готуйте речі разом.**
Обирайте з дитиною одяг, рюкзак — це формує позитивне очікування.

- **Будьте чесними.**
Не зникайте «тихо» — коротке, щире прощання без сліз набагато краще.
- **Хваліть дитину.**
Навіть за маленькі успіхи: «*Ти молодець, що залишився у садочку сам!*». В жодному разі не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Фрази типу «Інші вже не плачуть» тільки поглиблюють стрес.
- **Дайте дитині «частинку дому».**
Улюблена іграшка чи носовичок можуть заспокоїти.
- **Завжди обіймайте після садочка.**
Дитина потребує тепла та впевненості, що мама й тато поруч.
- **Цікавтесь враженнями та почуттями дитини.**
Розпитуйте в дитини, як вона почувається сьогодні, які перші враження, що сподобалось в садочку. Якщо не хоче розповідати, не наполягайте. Пізніше запитайте ще раз.
- ❖ **Золоті слова для дитини:**
 - «Я знаю, ти зможеш!»
 - «Я пишаюся тобою!»
 - «Садочок — це цікаво, а ввечері ми обіймемося!»
- ❖ **Пам'ятайте:**
 - **Адаптація — не змагання.** Усі діти різні.
 - Найголовніше — **любов, терпіння і довіра.**
 - **Ви** — головна підтримка своєї дитини.



**ЯК ПОЛЕГШИТИ ДИТИНІ
АДАПТАЦІЮ ДО САДОЧКА**

**ХЗДО № 50
«ЛЕЛЕНЬКА»
ЧЕКАЄ НА ТЕБЕ!**

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ