**Поради психолога**

Цей алгоритм допоможе батькам, котрі віддають дитину в садочок.

**За місяць до того, як віддавати дитину в дитсадок:**

1. Розповідайте про садочок, про те, що там роблять діти, як там все влаштовано.
2. Гуляйте поблизу дитсадка, наголошуючи, що скоро і ваш малюк туди ходитиме.
3. Відповідайте на всі запитання дитини тільки правду.
4. Приділіть досить уваги тому, щоб навчити дитину ділитися іграшками, обмінюватися іграшками, відстоювати своє. Наголошуйте на рiзниці між особистими і спільними іграшками.

**За тиждень до знаменної дати:**

1. Сходіть з малюком в дитсадок на екскурсію, зайдіть в майбутню групу, познайомтесь з вихователькою.
2. Говоріть з вихователькою доброзичливо, ввічливо, щоб продемонструвати дитині, що з нею вона буде в безпеці.
3. Кожного дня нагадуйте дитині, що скоро (напр. наступного понеділка) вона піде в дитсадок.

**Перший день в дитсадку**

1. Приведіть дитину в той час, коли вихованці гуляють на вулиці. Залишайтесь з дитиною увесь час, поки діти на прогулянці. Розмовляйте з вихователькою, намагайтесь спонукати дитину до самостійної гри з дітьми. Якщо ви привели дитину в групу, а не на прогулянку: мама повинна бути у вільному доступі для дитини, не залишайте малюка, будьте з ним. Перебування в садку не більше 2 годин.
2. Після закінчення прогулянки заберіть дитину додому, похваліть її за перший день в дитсадку. Влаштуйте вдома маленьке свято “Перший день в дитсадку”. Сходіть з малюком в кафе, або в парк, проведіть весело час разом.
3. Обов’язково говоріть протягом дня про те, що сьогодні знаменний день, а завтра ви теж підете в дитсадок.

**Другий день в дитсадку**

1. Приводьте дитину в групу перед прогулянкою. Так, щоб малюк побув трохи в групі, а потім разом з усіма збирався і вийшов на вулицю. На цей раз залишайтесь дещо в стороні (в роздягалці, на відстані і.т.п.) Але все ще не залишайте малюка в садку, нікуди не йдіть. Тривалість перебування в дитсадку — 2 год. Якщо дитина виявить бажання побути довше, ніж в попередній день — можна, але не змушуйте до цього.
2. На шляху додому, зробіть щось приємне для малюка (купіть щось смачненьке, маленьку іграшку, погуляйте довше, сходіть на гойдалку і т.п.)
3. Вдома продовжуйте обговорювати з близькими, який малюк молодець — ВЖЕ ХОДИТЬ в дитсадок!

**Третій день в дитсадку**

1. Цей раз приходьте зранку. Дивіться по дитині: варто залишити її в групі з вихователькою, а самій відлучитись. Але обов’язково скажіть: “Ти побудеш з вихователькою і дітками, а я піду в магазин, на збори батьків, на роботу, на зустріч і т.п., я повернусь, коли ви будете гуляти і заберу тебе”. Якщо ваш малюк дуже тривожний і не відпускає — не йдіть, але протягом першого тижня в садку намагайтесь домовитись із ним, щоб погодився.
2. Залишаючи дитину, при ній обміняйтеся номерами телефону з вихователькою. Наголосіть, що малюк може звертатится до виховательки, якщо захоче в туалет, пити або щось інше.
3. Приходьте за дитиною на прогулянку. Швидше за все, малюк захоче ще погратися з дітками. А можливо і пообідати. Тривалість перебування в садку регулюйте, зважаючи на бажання і настрій дитини. Якщо вона хоче залишитись на обід — прекрасно.

**Перший тиждень в дитсадку**

1. Перший тиждень водимо дитину в садочок лише на півдня. На сон ще не залишаємо. Звичайно, якщо дитина сама проявить ініціативу — забороняти не потрібно!
2. Будь-які зміни в тривалості перебування дитини в садку повинні вноситися лише за згодою самої дитини.
3. Будь-яка ініціатива дитини залишитись на довше — повинна підтримуватися.
4. Хваліть малюка за те, що він пішов у садок, радійте разом з усіма близькими, що трапилася така подія!
5. Якщо правила садочку дозволяють, можна дати дитині з собою улюблену іграшку, щоб малюку було легше.
6. Створюйте позитивні емоції після відвідування садка, але з кожним днем зменшуйте інтенсивність. Якщо в перший день ви ходили разом на морозиво, катались на каруселях, відвідали зоопарк, то в останній день тижня досить просто купити дитині маленький презент (олівці, наклейки, печиво, улюблений фрукт)
7. Правильно реагуйте на почуття дитини. Якщо малюк плаче, не забороняйте і не заперечуйте його почуття. Скажіть, що ви розумієте, як йому сумно, важко без мами. Нехай відчує, що ви приймаєте його почуття, що вони нормальні.

**Другий тиждень в дитсадку**

1. Тепер домовляйтеся з дитиною про те, щоб залишати її в групі до сну, а ви самі тим часом підете на роботу / у справах і т.п.
2. Приходьте за дитиною так, щоб вам доводилося трішки зачекати, поки закінчиться обід.
3. Хваліть словами за проведений день в дитсадку, уважно слухайте і співпереживайте дитині.
4. Протягом тижня говоріть дитині, що діти залишаються в дитсадку для денного відпочинку (сну), скажіть, що скоро і він (ваш малюк) теж буде залишатися на денний сон. Йому виділять його власне ліжечко, ви купите йому гарну піжамку, а забирати його будете одразу після сну. Він прокинеться, а ви уже його чекаєте!
5. В кінці тижня домовтеся з дитиною про те, щоб залишитися на денний сон. Прийдіть забирати дитину так, щоб довелося зачекати, поки вона прокинеться.
6. В кінці тижня влаштуйте невелике свято “Малюк ходить в дитсадок вже 2 тижні!”

Далі поступово збільшуйте тривалість перебування настільки, на скільки потрібно. Намагайтеся наполегливо переконувати, домовлятися з дитиною, щоб на це отримувати її згоду.

Пам’ятайте, якщо малюк пропускає дитсадочок більше, ніж 21 день, вам доведеться знову пройти всі кроки для адаптації. Можливо, це відбудеться дещо швидше, ніж в перший раз, але будьте готові до чергового “Першого разу в дитсадок”

Успішної вам адаптації!

 *Куди звертатися, якщо з'являться питання:*

Психолог ДНЗ №96 (050) 262 23 22

Кожен понедiлок з 8.00 до 13.00