

# Як батькам допомогти дитині адаптуватися до садочка?



Вперше відвести малюка у садочок – це наче відкрити нову главу в його житті. Для дітей це справжня подорож у світ друзів, ігор та відкриттів. Але поруч із захопленням часто з'являються і хвилювання: страх розлуки, нове оточення, інші правила. Саме від підтримки батьків залежить, чи стане адаптація щасливим стартом чи випробуванням.

Ось кілька простих, але дуже дієвих порад:

## 1. Говоріть з дитиною про садочок позитивно!

Ще до першого дня розкажіть, що садочок – це місце, де багато друзів, ігор, пісень і цікавих занять. Використовуйте казки, малюнки, грайте в «садочок» вдома. Важливо: не залякувати («там тебе навчать слухатись»), а мотивувати («там буде весело, і ти знайдеш нових друзів»).



## 2 Звикайте поступово!

Перші дні не обов'язково залишати малюка надовго. Почніть з години-двох, поступово збільшуючи час перебування. Це допоможе дитині не відчувати різкого «обриву» безпеки.



### 3. Збережіть «місточок з дому»!

Улюблена іграшка, маленький плед чи навіть хустинка з маминим запахом можуть стати оберегом. Це як частинка дому поруч, яка дарує спокій.



### 4. Будьте спокійними самі!

Діти відчують настрій батьків. Якщо мама хвилюється й довго прощається, дитина теж починає тривожитися. Краще – лагідно обійняти, поцілувати і впевнено сказати: «Я прийду за тобою після ігор/прогулянки».

### 5. Підтримуйте режим!

Щоб ранкові збори не були стресом, встановіть схожий режим дня вдома: підйом, сніданок, денний сон. Так дитині легше звикнути до ритму садочка.



### 6. Хваліть і підкреслюйте успіхи!

Щоб ранкові збори не були стресом, встановіть схожий режим дня вдома: підйом, сніданок, денний сон. Так дитині легше звикнути до ритму садочка.

## 7. Співпрацюйте з вихователями!

Вихователі – партнери батьків у процесі адаптації. Вони допоможуть знайти підхід, підкажуть, що подобається чи тривожить дитину. Важливо ділитися інформацією: про звички, страхи, улюблені ігри малюка.



Адаптація – це як маленькі сходинки до самостійності, і кожен крок, навіть найменший, наближає дитину до впевненості, радості й щасливого дитинства.



Адаптація до садочка – це спільна дорога батьків, дитини й вихователів. Якщо йти нею з любов'ю, терпінням і підтримкою – садочок стане для малюка не стресом, а дверима у щасливе дитинство!