

Советы родителям в адаптационный период:

- *Первое время приводить ребенка на 2-3 часа.*
 - *Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.*
 - *Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.*
 - *В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.*
 - *Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.*
 - *Помнить, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.*
 - *Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад..*
- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.*



АДАПТАЦИЯ В ДЕТСКОМ САДУ.



Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад:

- Установите тесный контакт с работниками детского сада.
- Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
- Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
- Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
- С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
- Поддерживайте дома спокойную обстановку.
- Не перегружайте ребенка новой информацией.
- Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями:

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
- Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
- Принесите в группу свою фотографию.
- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, проглаживание по спинке).
- Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
- После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
- Устройте семейный праздник вечером.

Как вести себя с ребенком:

- показать ребенку его новый статус (он стал большим);
 - не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
 - обратить внимание на положительный климат в семье;
 - следует снизить нервно-психическую нагрузку;
 - сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребенка, специфики режимных моментов и т.д.
- при выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.

Как не надо:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.