

Советы родителям в адаптационный период

1. Планируйте приход в детский сад заранее: приблизительно за 2 месяца до выхода мамы на работу.
2. Первое время период посещения ребенком группы ограничивается 2-3 часами.
3. Первые 2-3 недели рекомендуется приводить и забирать ребенка одному и тому же члену семьи.
4. Если ребенок трудно расстается с мамой, то она может находиться в группе вместе с ребенком, чтобы он в спокойной обстановке познакомился с окружающей его обстановкой и воспитателем.
5. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.
6. Сон и еда -стрессовые ситуации для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.
7. В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его домашнем рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.
8. Тщательно одевайте ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.
9. Помните, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.
10. Интересуйтесь поведением ребенка в детском саду. Советуйтесь с воспитателем, медиками для исключения тех или иных негативных проявлений.
11. Не обсуждайте при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
12. В выходные дни дома старайтесь придерживаться режима дня детского сада
13. Будьте терпимее к капризам ребенка, «не пугайте», не наказывайте детским садом.
14. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест.
15. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК АДАПТИРОВАЛСЯ: хороший аппетит, спокойный сон, охотное общение с другими детьми, нормальное эмоциональное состояние.

