

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД



1. Начать водить ребенка в ясли за месяц до выхода мамы на работу.
2. Первое время приводить ребенка на 2-3 часа.
3. Если ребенок трудно привыкает
4. К детскому саду (1 группа адаптации), то мама может находиться в группе вместе с ребенком, чтобы познакомить ребенка с окружающей его обстановкой и "влюбить" в воспитателя.
5. 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.
6. Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
7. 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.
8. Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.
9. Помнить, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.
10. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.

11. Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медиками, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.
12. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.