

Советы родителям в адаптационный период

1. Начать водить ребенка в детский сад за месяц до выхода мамы на работу.
2. Первое время приводить ребенка на 2-3 часа.
3. 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.
4. Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
5. 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.
6. Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.

7. Помнить, что период адаптации - сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.
8. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет её с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.
9. Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медиком, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.
10. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.



Подготовила:
Марина Геннадьевна, педагог-психолог