

## 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.