

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ НА ПЕРИОД АДАПТАЦИИ



- *планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день;*
- *берите (по возможности) в первые дни посещения любимую игрушку;*
- *приведите домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;*
- *познакомьтесь с меню детского сада и введите в рацион питания новые блюда;*
- *обучайте ребенка дома необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.*
- *одевайте так, чтобы одежда была удобна для ребенка;*
- *расширьте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходите в гости к товарищам, оставайтесь ночевать у бабушки, гуляйте по городу и т.д.*
- *соблюдайте режим дня, больше гуляйте в выходные дни, снижайте эмоциональную нагрузку, особенно перед сном;*
- *чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки.*

Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.

Удачи Вам в адаптации Ваших ребятишек!