



Советы по адаптации

Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?

- Настройте ребенка на мажорный лад. Внушите ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Старайтесь не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.
- Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи.
- Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.
- Создайте спокойную обстановку в семье.
- Первые два месяца старайтесь не посещать с ребенком многолюдных мест, цирка, театра.
- Будьте терпимее к его капризам.
- «Не пугайте», не наказывайте детским садом.
- Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
- Чаще обнимайте, поглаживайте своего ребенка.



Основные особенности нормально текущего периода адаптации.

- Нарушение настроения. Слезливость, капризность; возбудимость, агрессивные проявления.
- Нарушения сна. Дети часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером.
- Нарушение аппетита. Дети начинают плохо есть по той причине, что им предлагают непривычную еду.
- Понижение иммунитета. Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть, реагируют на переохлаждение, перегревание,

сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии.

- Нарушение поведения. Ребенок не хочет отпускать маму ни на минуту, начинает бояться чужих людей. Иногда наблюдается утрата навыков самообслуживания.

Родители, помните, что для малыша привыкание к детскому саду—это первый опыт, что плаксивость— нормальное состояние дошкольника в периода адаптации.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился.

