

## Рекомендации родителям по адаптации детей к детскому саду.



1. Больше всего ребенок расстраивается утром при расставании. Долгие прощания и уговоры приведут к большим тревогам. Поэтому придумайте вместе с ребенком алгоритм прощальных знаков. Делайте и уходите. И так же пусть ребенка отводит родитель или родственник, с которым легче прощаться. Чаще всего дети успокаиваются после вашего ухода в течение нескольких минут. Помните, дети отлично считывают ваш настрой, если вы будете тревожиться, тревожиться будет и ваш ребенок.
2. Обязательно говорите ребенку что вы за ним придете и когда.
3. Рассматривайте с ребенком свои фотографии из детского сада, и рассказывайте только хорошие и веселые моменты. Рассказывайте чему научились в детском саду.
4. Постарайтесь, чтобы дома была спокойная и бесконфликтная атмосфера.
5. Для ребенка это очень сложный период. Поэтому поймите это и жалеете малыша, как ему нелегко в этот период. Уделяйте ему больше внимания и ласки. Говорите чаще как его любите и скучаете. Берите на руки. И не перегружайте его дополнительными занятиями.

6. Больше хвалите его и отмечайте успехи.
7. Сами будьте терпимей к его капризам. Не срывайтесь, не говорите малышу грубостей. Помните, у малыша тяжелый период.
8. Помните, в период адаптации дома соблюдать режим дня и больше гулять. Приучайте его к играм в песочницах. Знакомьте с другими ребятами.
9. Чтобы ребенок лучше кушал в детском саду, узнайте о меню и приучайте к этой еде дома. (молочные каши, супы, запеканки, тушеные овощи, рубленые мясные изделия, компоты, кисели) Отучайте от перекусов и кормите только в определенное время.
10. Обязательно формируйте у ребенка навыки самостоятельности: пользоваться горшком, мыть руки, вытирать полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Учите вашего ребенка сообщать если он хочет в туалет или пить.
11. Обратите внимание на одежду, она должна быть удобной, без лишних застежек и лямок.
12. Старайтесь приводить ребенка в детский сад регулярно, после каждого пропуска у вашего ребенка вновь будет период адаптации.
13. В первые дни по возможности не оставляйте ребенка на целый день. Начните приводить ребенка на 1-2 часа и постепенно увеличивайте время.
14. Не забудьте рассказать воспитателю об особенностях вашего ребенка. Что нравится, что не нравится, что любит, что не любит.
15. Будьте в контакте с воспитателем, интересуйтесь поведением ребенка, его отношениями со взрослыми и со сверстниками, обсуждайте возникшие проблемы. И вы вместе сможете прийти к единому благополучному процессу адаптации и развитию ребенка.
16. После детского сада проводите больше времени с малышом и разговаривайте, как прошел день, что он делал, что нового узнал.
17. Приводите в детский сад только здорового ребенка.

*Педагог-психолог Козлова Е.В.*

