

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние ребенка.

Поэтому рекомендуем:

- ✓ Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;
- ✓ Особое внимания необходимо уделять навыкам самообслуживания самостоятельный прием пищи, умение одеваться, умение обратиться за помощью при любых возникающих трудностях;
- ✓ По дороге в детский сад готовьте ребенка к расставанию рассказывайте о том, какие планы у вас на день, и говорите об его играх, встречах с друзьями и педагогами, об интересных занятиях, его ожидающих и новых впечатлениях.
- ✓ Договаривайтесь о том, как совместно проведете вечер;
- ✓ Придумайте особый семейный ритуал для прощания;
- ✓ Важно учить слушать взрослых, понимать обращенную речь и выполнять просьбы и поручения;
- ✓ Учите ребенка диалогу задавать вопросы, слушать ответы и самому отвечать на заданные вопросы;
- ✓ Вызывайте интерес у ребенка к новому дню. Вместе придумывайте игры и дела, которые он смог бы предложить ребятам;
- ✓ Учите ребенка включаться в игру других: «Можно я с вами поиграю? Во что вы играете? Я могу поиграть вашими игрушками? Мы можем поменяться игрушками?»;
- ✓ Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем, (если это рекомендует воспитатель и психолог), приводить малыша на целый день;
- ✓ В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

Выполнение всех вышеуказанных рекомендаций не является обязательным. Но выполнение их поможет Вашему ребенку безболезненно пройти период адаптации.