## 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 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.
- 4. Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детск саду не оставляйте его на сон и прием пищи.
- 5. Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
- 6. 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.
- 7. Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.
- 8. Помнить, что период адаптации сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.
- 9. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.
- 10. Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медиками, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.
- 11. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.