

## Советы родителям при адаптации

1. Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома. В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.

2. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.

3. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.

4. Не отучайте ребенка от вредных привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребенка. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

5. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!

6. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский садик.

7. Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке - заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.

8. Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете "проиграть" с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком.

9. Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду - раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик.

10. Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.

11. Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда. Малышу легче знать, что за ним придут.