

**Адаптация
ребёнка
в детском саду**
советы родителям





Совет первый - Неполный день


Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

Совет второй - Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены.

Постарайтесь придерживаться их дома - тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика.

Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.



Совет три - Еда

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания.

Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду еду этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Есть ли ребенок сам или ему нужна помощь?

Уверенно пользуется ложкой и вилок? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

Совет четыре - сон

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.



Совет семь - Расставание

Расставание с мамой – для всех животнопецуций вопрос. Очень лногие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель положет вал в этол, но в ваших силах сделать расставание ление болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания.

Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

Совет восемь — Никогда не обманывайте ребенка

Обман – даже если у вас изменились планы – ложет стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сложете ли выполнить свое обещание – лучше забрать ребенка раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.

