

Правила поведения родителей в период адаптации детей К детскому саду:

1. Страйтесь дать ребенку опыт общения с другими детьми и взрослыми. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке с родными. Посещайте детские площадки, парки, ходите в гости.

Но! Во время адаптации пострайтесь максимально исключить посещение многолюдных мест, чтобы не возникало поводов для переутомления и новых стрессов у малыша.

2. Учитывайте возраст и эмоциональную привязанность ребенка.

3. Рассказывайте, что в детском саду весело, интересно. Выделяйте положительные моменты в посещении детского сада, чтобы малыш шел туда с желанием.

4. Приучайте ребенка к режиму детского сада. Страйтесь соблюдать режим и в выходные дни.

5. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад).

6. Приучайте ребенка к самостоятельности (учите малыша самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки, пользоваться горшком (туалетом) и т. д.).

Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

7. Давайте возможность и учите ребенка самостоятельно играть в разнообразные игрушки.

8. Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно включайте в меню супы, каши, твердую пищу (картошку, мясо кусочками, котлеты), салаты.

9. Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки, возможность выплеснуть эмоции, если ему это необходимо. Первое время малыш может капризничать дома, переключайте его внимание на что-то интересное. Самое главное, вовремя остановить ребенка и обеспечить спокойную обстановку перед сном (почитать книгу, рассматривать картинки, принять успокаивающую ванну и т.д.)

Желаем Вам успехов!

У Вас обязательно всё получится!

Педагог-психолог МБДОУ «ДС № 14

«Олененок»

Витко В.Ю.

Дыбенко А.А.

АДАПТИРУЕМСЯ
К ДЕТСКОМУ САДУ



РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ

**Педагог-психолог
Витко В.Ю.
Дыбенко А.А.**