

## Как облегчить адаптацию

На время адаптации ребенка в садике постарайтесь снизить нагрузку на его нервную систему. Не посещайте шумные мероприятия и ограничьте просмотр телевизора. Уделяйте малышу больше внимания, читайте ему книги, ходите на прогулки, играйте в спокойные игры. Старайтесь не критиковать и не наказывать ребенка, дарите ему любовь и тепло. Для облегчения адаптации можете воспользоваться рекомендациями:

1. Отведя ребенка в садик, не устраивайте долгих прощаний возле группы, это может спровоцировать истерику. Лучше скажите ребенку, что вам нужно уходить и что вы придете за ним после обеда или сна.
2. Не показывайте своих переживаний, так как ваше волнение передастся ребенку.
3. Если ребенок тяжело расстается с мамой, попробуйте, чтобы в детский сад его отводили папа или бабушка.
4. Чтобы малыш чувствовал себя уверенно, можете дать ему с собой любимую книгу или игрушку.
5. Одевайте ребенка в садик в удобные вещи, в которых он будет себя чувствовать свободно и раскованно и которые сможет сам снять и надеть.
6. На выходных придерживайтесь такого же режима, как и в детском саду.
7. Не поддавайтесь на провокации и обращайтесь меньше внимания на капризы ребенка.
8. Не пропускайте детский сад без уважительной причины.
9. Придумайте мотив для посещения детсада. Например, там ребенку нужно поздороваться с аквариумными рыбками или в группе по нему скучает мишка.

Основным признаком успешной адаптации будет нормализация психического и эмоционального состояния малыша. Данные изменения не гарантируют того, что он будет с удовольствием ходить в садик. Ребенок при расставании с вами может плакать и грустить, но уже будет принята необходимость посещать детский сад.