

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

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