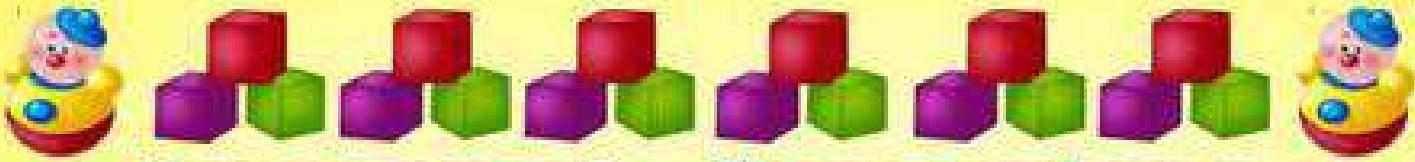


**Адаптация
ребёнка
в детском саду**
советы родителям





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 касаются личной гигиены.

Постарайтесь придерживаться их дола - 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.



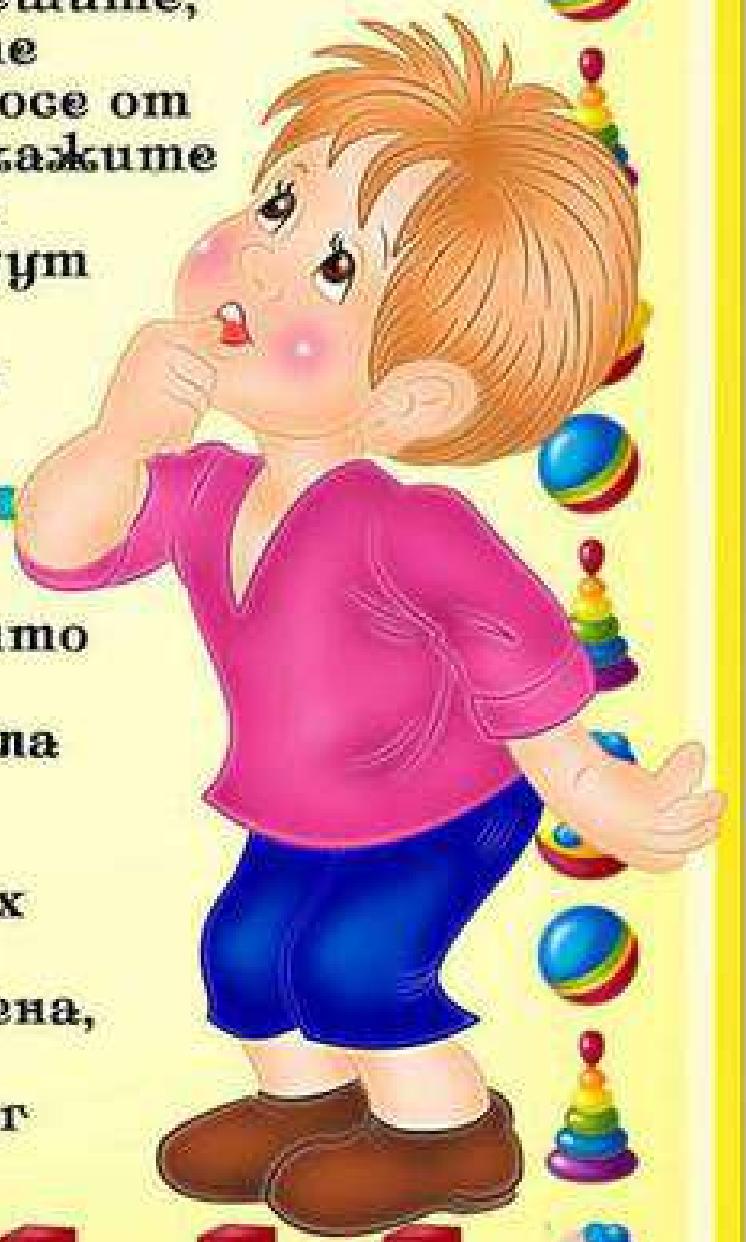
Совет три - Еда

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. Если ли ребенок сал или еду нужна помощь?

Уверенно пользуется ложкой и вилкой? 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 добра его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более синергична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.



Совет пять - Одежда

Одежда должна быть удобной и
комфортной. Что для вас важнее –
чтобы он выглядел самым модным и
стильным или, чтобы он не боялся
испаечься и потеть одежду?
Обратите внимание на удобство
застежек. Пусть маленький человек
чувствует себя комфортно и
свободно, а одежда не будет
предметом ваших сожалений и
претензий к ребенку.

Совет шесть - Игрушки

Договоритесь с
ребенком, что он будет
принести в детский
сад только те
игрушки, с которыми
он готов поделиться, и
пропажа или порча
которых не вызовет
бурю слез. Помните
сейчас идет адаптация
к детскому саду, это и
так тяжело для вашего
ребенка, и лишние
потрясения ему совсем
ни к чему.



Совет семь - Расставание

Расставание с малой – для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель положит вал в этом, но в ваших силах сделать расставание менее 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 – может 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, скажете ли выполнить свое обещание – лучше забрать ребенка раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.

