

## **СОВЕТЫ ПО АДАПТАЦИИ МАЛЫШЕЙ К САДУ:**

- 1. Настройте себя и малыша на позитивный лад.** Самое главное – ваше эмоциональное состояние. Главное правило спокойна мама – спокоен малыш. Он считывает вашу неуверенность и страх и еще больше расстраивается.
- 2. Не стоит растягивать прощание иначе, это может вылиться в настоящую истерику.** Нужно обязательно говорить твердо и уверенно, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда и т.д.). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать её каждую минуту. Не в коем случае не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Не показывайте своих переживаний, чтобы малыш не почувствовал себя некомфортно и не стал бояться сам. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш. Можете договориться о «прощальном ритуале», например, что обязательно помашете ему в окошко.
- 3. Дома должна быть атмосфера любви, доверия и спокойствия.** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова, отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Ему так нужна ваша поддержка!
- 4. Уменьшите нагрузку на нервную систему малыша во время адаптации.** Уменьшайте количество времени, которое ваш карапуз проводит в возбужденном состоянии (просмотр компьютера, телевизора, посещение многолюдных мест). Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- 5. Одевайтесь по погоде.** Если боитесь, что ваше чадо замерзнет, положите в ящикек кофту, шапку, которую можно легко одеть воспитателю, если похолодает. Также стоит всегда держать с собой сменную одежду на случай, если малыш испачкается.
- 6. Старайтесь поддерживать режим дня даже в выходные дни.** Очень важным является соответствие домашнего режима режиму работы детского сада. Особенно это касается времени укладывания спать и период питания. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком дольше, что существенно может сдвинуть распорядок дня. К вечернему сну лучше отправляться в 9 ч.

- 7. Обязательно посещайте врача, если вам не нравится, как чувствует себя ваш малыш.** Помните, что если вовремя ребенка не начать лечить, то он может разболеться не только сам, но и заразить других деток.
- 8. Обязательно поставьте в известность воспитателей о привычках и пристрастиях вашего ребенка.** Это поможет избежать конфликтов на будущее. Будьте на связи с персоналом группы. Интересуйтесь, как можно чаще поведением ребенка, его отношениями с окружающими людьми. В присутствии ребенка всегда чаще отзывайтесь положительно о воспитателях сада. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось
- 9. Дайте ребенку с собой игрушку** или вещь, которая будет напоминать о маме или позволит внести частичку своего дома в абсолютно новую обстановку. Можно дать ему с собой «ключ от квартиры», без которого вы не попадете домой, пока не заберете его из садика.
- 10. Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации.** Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка.
- 11. Дома играйте в «детский сад».** Можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «поиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте игру, пока не настанет этот момент. Малыш должен понять, что мама обязательно за ним вернется.
- 12. Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад.** Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь.