Дорогие родители детей, которые впервые начали посещать Детский сад. Период адаптации это неизбежный процесс для каждого ребенка.  У кого-то он проходит легче, у кого-то труднее. Я хочу  напомнить вам о некоторых рекомендациях, которые помогут  деткам менее болезненно пройти этот период.

1.     На время адаптации постарайтесь ограничить нагрузку на нервную систему ребенка — свести к минимуму просмотр телевизора, избегать эмоционально насыщенных мероприятий ( шумные праздники, гости, цирки, театры и т.п.)

2.     Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху — телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться.

3.     Создайте у ребёнка позитивный настрой относительно сада: читайте, рассказывайте истории, сказки про то, как весело и интересно в детском саду.

4.     При расставании с ребёнком будьте уравновешены и спокойны. Помните: любое ваше внутреннее состояние сразу передаётся ребёнку.

5.     Если ребёнок сильно плачет и хватается за маму – не затягивайте расставание, не «дразните» ребёнка своим присутствием.

6.     Старайтесь сдерживать свои обещания забрать ребёнка в условленное время.

7.     Если вы забираете ребёнка раньше, всегда обращайте его внимание на то, что другие дети остаются, и их ждёт много интересного. Готовьте его разговорами к тому, что скоро он тоже будет оставаться в детском саду дольше.

8.     Интересуйтесь у ребенка, как у него прошел день, чем он занимался, в какие играл игрушки. Ребенок с вами поделится, и будет знать, что его посещение в детском саду вам не безразлично.

9.     После детского сада старайтесь сделать пребывание дома максимально спокойным, размеренным, не насыщенным эмоциональными переживаниями любого характера.

10.   Постарайтесь укладывать ребёнка спать в одно и тоже время.

11.   На выходных лучше придерживаться режиму  детского сада, тогда ребёнку будет более комфортно начинать новую неделю.

12.   Избегайте обсуждения при ребёнке волнующих вас проблем, связанных с посещением детского сада.

13.   Все разговоры с ребёнком о детском саде  должны носить позитивную окраску, подчёркивайте все преимущества посещения ( много друзей, игрушек и т.д.). Заряжайте ребёнка только позитивом.

14.   Убеждайте ребёнка в том, что в детском саду его очень любят и ждут дети и воспитатели; и когда его нет, они очень огорчаются.

Желаем вам терпения!