

**Приемы снятия напряжения
у ребенка после детского
сада:**

**наберите в ванну теплой воды
или включите душ, дайте
ребенку игрушку. Ничего так
не успокаивает, как звук
струящейся воды;**

**прогуляйтесь с ребенком, дайте
ему возможность
выбегаться;**

**больше разговаривайте с
ребенком, интересуйтесь его
переживаниями.**

**Помните о том, что
адаптировавшись,
ребенок станет вновь
«самим собой»,
исчезнут нетипичные
для ребенка
поведенческие реакции.**



Организация
успешной адаптации
ребенка к
ДОУ

Рекомендации для успешной адаптации

Выделяйте положительные моменты в посещении ребенком детского сада, чтобы он шел туда с удовольствием (призовите на помощь сказку);

Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, хвалите, называйте ласковыми именами;

Не наказывайте, не пугайте детским садом;

Забирайте домой вовремя, как пообещали;

Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство (расставайтесь легко и быстро, не стоит устраивать долгое прощание);

Соблюдайте щадящий режим в процессе адаптации. В первые несколько дней ребенку целесообразно находится в детском саду не более 2х часов;

Договоритесь с ребенком о «прощальном ритуале» (поцеловать в щечку, обнять и пр.);

разрешайте ребенку брать в детский сад любимую игрушку (не мягкую!!), предметы, напоминающие ему о доме, фотографии близких (семейное фото);

если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил кто-нибудь один (папа, бабушка, дедушка);

не увеличивайте нагрузку на нервную систему ребенка. На время прекратите посещение ребенком многолюдных мест. Намного сократите просмотр телевизионных передач;

Во время адаптации ребенка к условиям детского сада не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы;

Соблюдать согласованность действий родителей и воспитателя. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников;

СТАРАЙТЕСЬ

соблюдать режим дня детского сада;

Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье;

Отводя ребенка в детский сад, старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу ребенку;

При явных изменениях в обычном поведении ребенка своевременно обращайтесь к психологу.

Соблюдая данные рекомендации? Вы помогаете ребенку легко и быстро адаптироваться к условиям детского сада.

УДАЧИ Вам и терпения

