

## **Психолог советует**

### **Чтобы облегчить адаптационный период своему ребенку, необходимо выполнять следующие рекомендации:**

1. Соблюдать режим дня – ребенок должен вставать и ложиться в одно и то же время (не позднее 21:00 часов), спать днем, гулять. Разнообразить меню. Без необходимости не ходить в гости – это лишняя нагрузка на нервную систему малыша.
2. Не допускать длительного просмотра телевизора. Внимание! До 2-3 лет это вообще противопоказано!
3. При общении с ребенком использовать элементы телесной терапии (объятия, поглаживания, игры с прикосновениями), а так же игры с водой с успокаивающим эффектом, например: пусть малыш перед сном наливает и переливает теплую воду из одних пластмассовых сосудов в другие.
4. Давать выход эмоциональному напряжению (бросать шарики в корзину, рвать газету).
5. Как можно больше гулять с малышом на свежем воздухе, например: в парке, на детской площадке.
6. Способствовать формированию у ребенка навыков общения со взрослыми, детьми, игровых навыков – ребенку будет легче занять себя, отвлечься.
7. Рассказывать о детском саде, воспитателях, детях – обязательно в радостных и положительных тонах.
8. Если ребенок возбудимый, то подвешивать над его кроватью мешочки с успокаивающими сборами трав, но прежде проконсультироваться с врачом.
9. Следует помнить: не бывает одинаковых детей, у всех адаптация проходит по-разному. У каждого ребенка свой темп привыкания, не надо его форсировать и ускорять и уж тем более не следует сравнивать ребенка с другими детьми.
10. Создайте спокойную, безконфликтную обстановку в семье. Устройте семейный праздник вечером. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
11. Четко дайте ребенку понять, что какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется идти в детский сад. Если Вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем Вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.
12. Необходимо набраться терпения, настроить себя на спокойный лад – ведь ребенок чувствует и ваше настроение, и ваши переживания. Поэтому, придумайте и отрепетируйте несколько различных способов прощания (например: воздушный поцелуй, поглаживание по спинке, потереться носиками и др.), ребенку будет легче Вас отпустить. Прощайтесь быстро.
13. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от малыша, если хотите, чтобы он Вам доверял.
14. Пораньше забирать из детского сада.
15. Будьте внимательны, у детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела; может наблюдаться потеря веса, снижение иммунитета, ухудшение физического развития.

### **Как должен быть готов Ваш ребенок к периоду адаптации.**

У ребенка должны быть сформированы следующие культурно – гигиенические навыки:

- самостоятельно есть разнообразную пищу;
- своевременно сообщать о своих потребностях – проситься в туалет или на горшок;
- мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком;
- самостоятельно одеваться, раздеваться (при затруднении небольшая помощь взрослого).