



# **Адаптация: как помочь детям**

# Как правильно подготовить ребенка к детскому саду

1

Чтобы помочь ребенку, приблизьте домашний режим к режиму детского сада.

2

Расширьте диапазон домашнего меню. Включите в него каши, овощи, супы, мясо

3

Расскажите педагогам об особенностях и привычках ребенка

4

Следите за своим эмоциональным состоянием. Ваше беспокойство скорее всего передастся ребенку.



# Способы сделать прощание приятным и безболезненным

1

Утром обсудите с ребенком предстоящий день

2

Привлеките ребенка к раздеванию/одеванию

3

Придумайте приятный «ритуал прощания»  
(прощаясь, вы будете с ним обниматься и, например, стучаться кулачками)

4

После того, как ребенок переоделся сразу уходите

*Если ребенок плачет перед прощанием с вами в детском саду и просит увести его до мамы, не поддавайтесь на провокации. Иначе это будет повторяться ежедневно, и ребенок решит, что можно и не ходить в детский сад.*





# Три шага помогут ребенку снять эмоциональное напряжение



1

Дайте время себе и ребенку, не спешите идти домой



2

После детского сада побудьте с ребенком вдвоем



3

Дайте ребенку пространство для выхода эмоции

*Вовлекайте ребенка в совместные игры. Попробуйте организовать на детской площадке игры для детей. Пусть это будет даже обычная игра в мяч. Ребенку, который умеет занять себя игрой, будет легче влиться в коллектив детского сада и найти друзей.*



Задача родителей в период адаптации – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. И обнимайте ребенка как можно чаще!



***После детского сада, для разгрузки:***

- ❖ *замешиваем любое тесто и лепим что угодно. Вспомните о домашних пельменях или мантах, например.*
- ❖ *пальчиковые игры в ванной (время такой активности выбирайте сами, но так чтобы было перерыв до укладывания спать)*
- ❖ *надуваем шары или пускаем мыльные пузыри...*