

КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

- ☀ Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме, и т. д.). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке - заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.
- ☀ Вы 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 "проиграть" с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент.
- ☀ Организуйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно. Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама - спокоен малыш. Он "считывает" Вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
- ☀ Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик.
- ☀ Пусть ребёнка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.
- ☀ Обязательно говорите, что вы придёте и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает).
- ☀ Придумайте свой ритуал прощания. Например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока!". После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает.

КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

- ☀ По возможности расширяйте круг общения ребёнка, помогайте ему преодолевать страх перед незнакомыми людьми.
- ☀ Помогите ему разобраться в игрушках: играйте вместе, вовлекайте ребёнка, используйте сюжетный показ.
- ☀ Развивайте подражательность в действиях: «попрыгали, как зайчики, полетали, как воробушки».
- ☀ Учите обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
- ☀ Приучайте к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий.
- ☀ Приблизьте домашний режим к режиму детского сада, не меняйте его в выходные дни.
- ☀ Поддерживайте дома спокойную обстановку.
- ☀ В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.
- ☀ Не отучайте ребенка от вредных привычек (например, от соски) в период адаптации.
- ☀ Будьте внимательны к ребёнку, ласковы, заботливы и терпеливы. Отмечайте его успехи и больше хвалите.

