

# Помощь родителей своему ребенку в период

## адаптации к ДОУ

- По возможности расширяйте круг общения ребёнка, помогите ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращайтесь внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывая положительное отношение к ним;
- Помогите ребёнку разобраться в игрушках: используя сюжетный показ, совместные действия, вовлекая его в игру;
- Развивайте подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики»;
- Учите обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего;
- Не высказывайте сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Если есть страхи и сомнения, важно их осознать и переформулировать в позитивные для вас и для вашего ребенка мысли и образы.
- Приучайте к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий.
- Планируйте своё время так, чтобы в первые 2 – 4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.



- **В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку. Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребёнка меняется всё: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища.**
- **Скорее всего ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще.**
- **Условия уверенности и спокойствия ребёнка — это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.**

