

Допоможіть дитині адаптуватися



- ✓ *Почніть приводити* дитину до дитячого садка за два-три місяці до того, як мама вийде на роботу.
- ✓ *Приводьте* дитину на півтори-дві години у перші дні, бажано у час між сніданком і обідом, та не залишайте на сон і прийом їжі, адже сон і їжа — найбільш стресогенні ситуації для малюка.
- ✓ *Побудьте* у групі разом з дитиною, якщо вона просить про це, або їй складно залишитися самій у садочку. Саме ви можете познайомити дитину з новою обстановкою й прищепити симпатію та довіру до вихователя.
- ✓ *Включіть* до раціону дитини вітаміни, свіжі овочі та фрукти. Адже через нервові напруження у період адаптації дитина ослаблена і значною мірою схильна до захворювань.
- ✓ *Вдягайте* дитину на прогулянку ретельно, аби вона не спітніла і не замерзла. Обирайте одяг, який не заважатиме її рухам.
- ✓ *Дозволяйте* дитині брати з собою до дитячого садка улюблену іграшку, з нею малюку буде спокійніше.
- ✓ *Цікавтеся* поведінкою дитини у групі. Радьтеся з вихователями, практичним психологом, медичною сестрою, аби оминати ті чи ті проблеми.
- ✓ *Не обговорюйте* у присутності дитини проблеми, які пов'язані з дитячим садком та хвилюють вас.

Пам'ятайте, період адаптації — стрес для дитини, тому приймайте її такою, якою вона є, проявляйте якомога більше любові, терпіння, ласки та уваги!