Адаптация:

как помочь детям

Типичные сложности адаптации воспитанников и особенности первого месяца в детском саду

Родителям новых воспитанников

**Часть 1. Как правильно подготовить ребенка**

**к детскому саду**

**Начинайте готовиться к новому этапу в жизни семьи заранее**

# Сложности адаптации нормальны.

Дети реагируют на смену обстановки по-разному

**Способы помочь ребенку на этапе подготовки**

**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.

**Часть 2. Как сделать утренние расставания комфортными**

**для малыша и родителей**

**Придумайте забавный ритуал прощания**

#  Если вы тревожитесь – проконсультируйтесь у детского психолога

**Способы сделать прощание приятным и безболезненным**

Утром обсудите с ребенком предстоящий день

Привлеките ребенка

к раздеванию- одеванию

Придумайте приятный

«ритуал прощания»

**После того, как ребенок переоделся – сразу уходите**

**Часть 3. Как снизить последствия стресса, когда ребенок приходит в детский сад**

**Узнайте, почему стресс возникает**

# Ребенок эмоционально напряжен.

Помогите ему научиться снимать напряжение.

**Три шага помогут ребенку снять эмоциональное напряжение**

Дайте время себе и ребенку, не спешите идти домой

После детского сада побудьте с ребенком вдвоем

Дайте ребенку пространство для выхода эмоций