

Несложные действия способные уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям:

- Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
- Рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДОО.
- В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОО.
- Каждый раз после прихода из детского сада спрашивать ребенка о том, как прошел день в детском саду. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к дошкольному учреждению.
- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.
- Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет.
- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОО, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
- Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о том, как много интересного его ждет садике.
- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания.
- Условия уверенности и спокойствия ребёнка – это систематичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.