Советы родителям в адаптационный период  
  
1. Начать водить ребенка в ясли за месяц до выхода мамы на работу.  
2. Первое время приводить ребенка на 2-3 часа.  
3. Если ребенок трудно привыкает к детскому саду (1 группа адаптации), то первое время мама может находиться в группе вместе с ребенком, чтобы познакомить ребенка с окружающей его обстановкой и “влюбить” в воспитателя.  
4. Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.  
5. Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.  
6. В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.  
7. Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.  
8. Помнить, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.  
9. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.  
10. Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медикам, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.  
11. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

