

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!

практичний психолог
Риба О.Ф.