

Советы родителям по адаптации ребенка к детскому саду

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Поступление Вашего ребенка в детский сад- важный этап в его жизни. Он сопровождается изменением привычной для него обстановки, режима дня, питания, встречей с новыми друзьями, взрослыми, разлукой с родителями. Ребенку необходимо приспособиться к новым условиям жизни. Не все дети одинаково хорошо с этим справляются. Продолжительность адаптационного периода и характер его течения во многом зависит от состояния здоровья ребенка и его подготовленности к поступлению в детское учреждение.

КАК ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОДГОТОВЛЕН ВАШ РЕБЕНОК К ПЕРИОДУ АДАПТАЦИИ.

1. У ребенка должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки: самостоятельно есть разнообразную пищу, своевременно сообщать о своих потребностях проситься на горшок в туалет, мыть руки при помощи взрослого, пользоваться полотенцем, носовым платком.
2. Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребенка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.
3. С персоналом группы, куда пойдет ваш ребенок, вам необходимо заранее познакомиться, рассказать о его привычках, особенностях поведения.

НЕПОСРЕДСТВЕННО В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Устройство ребенка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, так как в течение первой недели он должен проводить в детском саду не более двух-трех часов.
2. В период приспособления к новым условиям тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребенка и своевременно сообщать о них работникам детского сада.
3. При появлении первых признаков заболеваний необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача.
4. В период адаптации ребенок особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы.
5. Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте ребенка впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек.
6. Разрешите ребенку взять с собой в детский сад любимую игрушку, лучше, если она будет хорошо мыться.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ РЕБЕНКУ АДАПТАЦИЮ К ДЕТСКОМУ САДУ

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая тем самым понять, что вы уверены в нем и его мнении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.
2. Положите малышу в кармашек какую-нибудь вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.
3. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
4. Не пытайтесь подкупить ребенка, не обещайте и не покупайте ему игрушек за согласие остаться в детском саду.
5. Четко давайте понять, что, какие бы истерики он не закатывал, ему все равно придется идти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо хуже справиться с его капризами и слезами.
6. Привлеките воспитателя, вам нужен человек, который радушно встретит вашего ребенка.
7. Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных дней, когда ребенок долго находился дома.

ПОМНИТЕ, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребенком существует тесная связь.

КАК ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

1. Настройвайте ребенка на позитивный лад.
2. Первое время забирайте домой пораньше, создайте дома спокойный, благоприятный климат.
3. Уменьшите нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещения многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр передач.
4. Дома поиграйте в детский сад. Роль ребенка может исполнить любая игрушка. В игре ребенок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете предложить ему пути их решения.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ ПРИ РАССТАВАНИИ С РОДИТЕЛЯМИ.

1. Расскажите ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Принесите в группу свою фотографию.
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
6. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке.
7. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.

8. Устройте семейный праздник вечером.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ.

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
2. Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
3. Во время вечернего туалета давайте ребенку возможность поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойными, не впадайте в истерику от непослушания ребенка.
5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
6. Спойте ребенку песенку.
7. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ УБИРАТЬ ЗА СОБОЙ ИГРУШКИ

1. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
2. Убирайте игрушки вместе.
3. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.
4. Формулируйте просьбу убрать игрушки добровольно, не приказывайте.
5. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.
6. Учитывайте возраст и возможность ребенка.