

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА»

Практически все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детсадом. В этот момент перед взрослыми членами семьи и встаёт множество вопросов, например, как будет проходить адаптация в детском саду, в каком возрасте отдать своё чадо в ДОУ, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям.

Данные рекомендации разработаны для того, чтобы период адаптации прошел менее болезненно для ребенка и для родителей.

1. На время адаптационного периода, постарайтесь не посещать с ребенком шумные места (цирк, зоопарк, кафе и т.д.);
2. Уменьшите просмотр телевизора, время проведения с планшетом;
3. Обратите внимание на себя и свое эмоциональное состояние, то, как вы относитесь к детскому саду, воспитателю ваш ребенок чувствует и копирует;
4. Помните, чем спокойнее и эмоционально-положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации;
5. «Все будет хорошо!»- ваш девиз, не нужно паниковать или, наоборот, идеализировать жизнь в саду, поймите, это необходимость и действуйте уверенно;
6. Будьте терпимее к его капризам, «не пугайте», не наказывайте детским садом;
7. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье;
8. Обнимайте и целуйте ребенка как можно чаще, скажите, что любите его и справитесь вместе;
9. Не ругайте ребенка, за то, что поведение нарушилось, помните, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания;
10. Не говорите “не бойся”, “не плачь”, “не расстраивайся”, ребенок уже боится и переживает и такими фразами он услышит только то, что вы его не понимаете и не можете помочь; также может появиться негатив, я боязливый, пугливый, плохой;
11. 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;
12. Играйте с ребенком в детский сад, расскажите, как там интересно, что у каждого ребенка есть свой шкафчик и своя кроватка, там много интересных игрушек, в которые дети все вместе играют;
13. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды

ложкой; проситься на горшок (насколько это возможно), одежда обязательно должна быть удобной для ребенка;

14. Тщательно одевайте ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде;
15. Хорошо ввести режим садика дома; если ребенок просыпается сам за час до того времени как нужно идти в сад, замечательно, но в ситуации, когда днем ваш ребенок уже не спит, то нужно научит его это время спокойно лежать в кровати;
16. В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку;
17. Прочитайте меню детского сада и введите в рацион питания малыша новые для него блюда;
18. Мотивируйте ребенка для похода в садик (“в садике скучает без него/ее машинка/кукла”);
19. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее;
20. Старайтесь не делать перерывов в посещении детского сада (исключение – болезнь);
21. Готовьте ребенка к тому, что мама с папой идут на работу и это неизбежно, а после работы забирают ребенка домой;
22. Не старайтесь уйти незаметно, если вы будете пропадать в разное время, ребенок будет бояться, что вы можете исчезнуть в любое время;
23. Придумайте ритуал для прощания и встречи, повторяйте его каждый день;
24. Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи, так он быстрее привыкнет расставаться;
25. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день; первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день;
26. В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем;
27. Возможно договориться о времени, когда можно будет посетить группу, чтобы там не было других детей: воспитатель смог бы познакомиться с малышом, а ребенок – изучить нового для него взрослого человека;
28. Совершите вечернюю экскурсию в детский сад и покажите ребенку, что всех детей вечером мамы и папы забирают домой, никто в детском саду не остается, это поможет ребенку избежать чувства, что "его бросили", когда он первое время начнет оставаться в саду без мамы.