

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

педагог-психолог Савчук А.А.
МБДОУ «Детский сад № 61 «Малышок»

- На время адаптационного периода, постарайтесь не посещать с ребенком шумные места(цирк, зоопарк, кафе и т.д).

-Уменьшите просмотр телевизора, время проведения с планшетом.

- Обратите внимание на себя и свое эмоциональное состояние, то, как вы относитесь к детскому саду, воспитателю ваш ребенок чувствует и копирует; 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; «Все будет хорошо!»- ваш девиз, не нужно паниковать или, наоборот, идеализировать жизнь в саду, поймите, это необходимость и действуйте уверенно.

-Будьте терпимее к его капризам, «не пугайте»,не наказывайте детским садом.

Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

- Обнимайте и целуйте ребенка как можно чаще, скажите, что любите его и справитесь вместе.

-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.

-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.

- 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.

-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.

-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.

-Тщательно одевайте ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.

- 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.

-В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

- Прочитайте меню детского сада и введите в рацион питания малыша новые для него блюда.

-Мотивируйте ребенка для похода в садик (“в садике скучает без него/ее машинка/кукла”).

- Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.

-Старайтесь не делать перерывов в посещении детского сада (исключение – болезнь).

- Готовьте ребенка к тому, что мама с папой идут на работу и это неизбежно, а после работы забирают ребенка домой.

-Не старайтесь уйти незаметно, если вы будете пропадать в разное время, ребенок будет бояться, что вы можете исчезнуть в любое время.

-Придумайте ритуал для прощания и встречи, повторяйте его каждый день.

-Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи, так он быстрее привыкнет расставаться.

- 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.

-В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем.

- 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.

- 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.