

Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду.

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Поэтому мы рекомендуем:

- ✓ привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;
- ✓ родители должны познакомиться с воспитателями группы детского сада, в которую будет ходить ребёнок;
- ✓ познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- ✓ обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.
- ✓ Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста.
- ✓ приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории.

Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

- ✓ расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми;
- ✓ необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки.
- ✓ первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день;
- ✓ во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам

отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются.

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;

- ✓ в первый день лучше прийти в детский сад, взяв с собой любимую игрушку;
- ✓ в первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегаёт — это ему необходимо.
- ✓ в период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку;
- ✓ будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы;
- ✓ ребенок должен приходиться в детский сад только здоровым.

Выполнение всех выше указанных рекомендаций поможет Вашему ребенку безболезненно пройти период адаптации.

Памятка для родителей

«Адаптация ребёнка к дошкольному учреждению»

Ваш малыш пришёл в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребёнок вступил в неё радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

- Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
- Установите чёткие требования к ребёнку, будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми
- Когда ребёнок с Вами разговаривает слушайте его внимательно.
- Если Вы увидите, что ребёнок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
- Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
- Спрашивайте у ребёнка: «Что ты делаешь?» На вопрос «Почему ты это делаешь» он ответит, когда подрастёт.
- Каждый день читайте малышу.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребёнка были новые впечатления.
- Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте....
- Поощряйте любопытство.
- Не скупитесь на похвалу.



Радуйтесь Вашему малышу!

Рекомендации для родителей, ребенок которых впервые идет в детский сад

1. Сформируйте у себя положительное отношение к детскому саду, настройте себя на то, что ребенку здесь будет хорошо, он будет ухожен, окружен вниманием, он получит поддержку.
2. Избегайте любых негативных разговоров в семье о детском саду в присутствии ребенка, поскольку они могут сформировать у него негативное отношение к посещению детского сада.
3. Создайте спокойный, бесконфликтный климат в семье.
4. Заранее позаботьтесь о том, чтобы распорядок дня ребенка дома был приближенным к распорядку дня в детском саду (ранний подъем, время дневного сна, приема пищи, прогулки).
5. Ознакомьтесь с режимом питания и меню в саду. Учите ребенка есть не перетёртые блюда, пить из чашки, приучайте держать ложку.
6. Отучите ребенка от подгузников.
7. Дайте ребенку в садик любимую игрушку.
8. Учите ребенка узнавать свои вещи: белье, одежда, обувь и т.п.
9. Учите играть с игрушками. Скажем, куклу можно кормить, качать, качать; пирамидку - собирать, разбирать.
10. Приучайте ребенка после игры складывать игрушки на место.
11. Поиграйте дома в детский сад с куклами: покормите их, почитайте сказку, уведите на прогулку, положите спать.
12. Воспитывайте у ребенка позитивный настрой и желание общаться с другими детьми.
13. Подготовьте для малыша индивидуальные вещи: обувь и одежда для группы, 2-3 комплекта сменного белья и другие необходимые вещи.
14. Сообщите медсестре о состоянии здоровья малыша.

Поведение родителей в период адаптации детей

1. Заранее подготовьте детский гардероб. Даже если Вы уверены, что Ваш ребенок хорошо ходит на горшок - "промахи" при адаптации могут случиться, поэтому оставьте ребенку сменную одежду.
2. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.
3. Первые 1-2 недели постарайтесь приводить ребенка на 2-3 часа.
4. Первый 1-2 месяца постарайтесь забирать малыша из сада пораньше. Не опаздывайте!
5. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте.
6. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Замечено, что с одним из родителей ребенок расстается спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.
7. Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь! Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.
8. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!



Избегайте ошибок

- **Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на детский сад.** Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее себе представить полную картину, что плаксивость – нормальное состояние ребенка в период адаптации к ДОУ.
- **Обвинение и наказание ребенка за слезы** – это не выход из ситуации. От взрослых требуется только терпение и помощь. Знайте, что ребенок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.
- **Пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности** – прежде всего, успокойтесь, т.к. дети моментально чувствуют, что родители волнуются и это состояние передается им. Избегайте разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.
- **Пониженное внимание к ребенку** – типичная ошибка родителей. Покажите ребенку, что ему нечего бояться, потому что МАМА все также рядом

