

Советы для родителей в период адаптации детей к детскому саду

1. Расскажите ребёнку о том, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он туда пошёл.
2. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло — скоро он сможет ходить сюда.
3. Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и так далее.
4. Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как это сделать. Например, «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальёт тебе воды». Попросите ребёнка повторять за вами, чтобы он лучше запомнил последовательность действий.
5. Научите ребёнка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.
6. Ребёнку будет проще войти в режим детского сада, если условия дома будут похожими. Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время. Создайте привычные ритуалы: завтракайте и ужинайте в одно и то же время, старайтесь ограничивать просмотр телевизора, мультфильмов и компьютера.
7. Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.



8. Важное значение имеет и ваше собственное отношение к дошкольному учреждению. Говорите о садике, как о таком месте, в котором вашему сыну или дочери будет хорошо, интересно.

9. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребёнка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда я тебя заберу, мы пойдём...» — и дальше опишите, как вы с ним проведёте вечер.

10. Если вы видите, что малыш плохо себя чувствует, много плачет, не ест, плохо спит, — снизьте нагрузку, сократите время пребывания в детском саду.

11. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

12. Создайте спокойную обстановку в семье. Отмените походы в гости, шумные праздники.

13. Будьте последовательны в своих действиях, не противоречьте друг другу.

14. Не обсуждайте при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

15. Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время может потерять приобретённые навыки. Не пугайтесь — всё восстановится.

16. При выявленном изменении в обычном поведении ребёнка как можно скорее посоветуйтесь с врачом или психологом.

17. Уделяйте больше внимания малышу. Обязательно говорите, что вы его любите.

