



Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду.

Период адаптации в детском саду - очень серьезное испытание для детей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции могут надолго нарушить эмоциональное состояние ребенка. В связи с чем мы рекомендуем родителям:

- Домашний режим должен максимально совпадать с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;
- Познакомьтесь с меню в детском саду и введите в рацион питания вашего ребенка новые для него блюда;
- Обучите ребенка дома необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься в туалет.
- Одежду и обувь подготовьте максимально удобную для ребенка.
- Расширьте "социальный горизонт" ребенка: пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках; ходите в гости, где есть дети одного возраста с вашим ребенком; оставляйте ночевать малыша у бабушки, гуляйте по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- Формируйте у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад: часто говорите ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. 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 первые дни лучше приходить в детский сад, взяв с собой любимую игрушку.
- 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 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем,(если это рекомендует воспитатель и психолог), приводить малыша на целый день.

Выполнение рекомендаций поможет Вашему ребенку безболезненно пройти период адаптации.

Удачи Вам в адаптации Ваших малышей!

Памятка для родителей

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше лишний раз напомнить, что вы обязательно придете.
- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Памятка для родителей

Советы родителям:

- В первую очередь родители должны познакомиться с воспитателями.
- 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.
- К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 7-8 утра, а забирают в 7 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.
- В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.
- Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д.

- Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания.
- Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнёс туда «частичку» родного дома.
- 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, младшего возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются.
- 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 бежит — это ему необходимо.
- Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.
- Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

