



Памятка для родителей

КАК СДЕЛАТЬ АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ РЕБЕНКА БОЛЕЕ ЛЕГКИМ И БЕЗБОЛЕЗНЕННЫМ

Все волнения по поводу выбора детского сада, получения путевки, уже позади. Но встает вопрос как же ваш такой маленький, но в тоже время такой взрослый малыш привыкнет к новой для него обстановке? Будет ли ему комфортно с новыми тетеньками – воспитательницами, в новом кругу детей? Как облегчить ему, так называемый период адаптации?

Не зависимо от возраста ребенка периода адаптации в новом месте и новом коллективе не избежать. И в каком возрасте он пройдет легче никому не известно. Но Вы можете помочь вашему малышу привыкнуть к незнакомой обстановке.

Итак, чтобы малыш вступил в неё увереннее, был радостным и общительным, мы хотим предложить несколько рекомендаций.

☞ Самое главное положительный настрой родителей! Если Вы уверены, что садик это самое лучшее место для ребенка, что там ему будет хорошо, поверьте, ему это тоже передастся. Ребёнок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности общественного воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними.

☞ Расскажите своему ребёнку, что такое детский сад и почему вы хотите, чтобы он, как и другие дети, тоже посещал его. Расскажите как там много новых игрушек, сколько новых друзей и подружек у него появится! Там добрые воспитатели и нянечки, интересные занятия. Расскажите о том, что в садике его научат рисовать, лепить, петь и танцевать! Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Например, беседа может быть такой: «Детский сад – это красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду маленькие столы и стулья, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Дети здесь едят, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошёл в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошёл день, а я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе. Многие мамы и папы хотели бы отправить в детский сад своего ребёнка. Тебе повезло, что ты будешь туда ходить».

☞ Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребёнку, как ему повезло: осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим сыном (дочерью), – ведь его (её) приняли в детский сад.

☞ Познакомьте ребёнка с режимом в детском саду. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы его будете повторять, тем спокойнее ребёнок воспримет свои правила. Спрашивайте, куда он будет складывать свои вещи после прогулки, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Такими вопросами вы сможете проконтролировать, как ребёнок усвоил последовательность режимных моментов в дошкольном учреждении.

☞ Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствует себя увереннее. Максимально приблизьте домашний режим к распорядку жизни в детском саду.

☞ Формируйте у ребёнка навыки самообслуживания и личной гигиены. Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Не создавайте у ребёнка иллюзий, что всё будет так, как он захочет. Объясните, что в группе много детей, поэтому воспитатель, например, не сможет одеть всех сразу, придётся немного подождать.

☞ Приготовьте вместе с ребёнком «радостную коробку». В течение лета складывайте в неё небольшие игрушки, маленькие книжки с картинками – все, что привлекательно для вашего малыша и обрадуют других детей. С игрушками в детский сад и веселее идти и проще завязывать отношения со сверстниками.

☞ Безусловно, слезы в первые дни, а может и недели неизбежны. Но поверьте, в большинстве случаев ребенок плачет только при Вас, а, зайдя в группу, быстро успокаивается.

☞ Первые несколько дней водите ребенка на 2-3 часа. Не пугайтесь, что он не ест в детском саду, дайте ему привыкнуть немного, и как только начнет есть, смело оставляйте до обеда. Это у вас займет неделю, самое большее дней 10. Не спешите сразу выходить на работу, особенно если Вам придется поздно забирать ребенка. Вместе привыкайте к новому для вас обоим ритму жизни.

☞ И вот через 1-2 недели вы первый раз оставили ребенка на сон. Новый виток слез при расставании с мамой возможен, но не обязательно. Первое время он, возможно, будет спать в саду плохо, тяжело засыпать. Это вполне нормально. Опытные воспитатели помогут ему, споют песенку, посидят рядом.

☞ Даже если Ваш малыш еще не очень хорошо говорит всегда спрашивайте его что они сегодня делали в саду, во что играли, чем занимались...

☞ Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.

☞ Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. В присутствии своего ребёнка называйте их по имени. Поощряйте обращение ребёнка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

☞ Чем лучше ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку к новым условиям.

☞ Разработайте вместе с малышом несложную систему знаков прощания, и он будет легче отпускать вас.

☞ Болезни, возможно даже частые, первый год неизбежны. Не пугайтесь и не торопитесь с первыми соплями садиться на больничный, особенно в период адаптации. От небольшого насморка или кашля при своевременном лечении, можно вполне избавиться не снимая ребенка с детского сада. Главное не упустить момент! А вот посидев пару недель дома с практически здоровым ребенком, Вы рискуете получить новые слезы и привыкание начнется сначала.

☞ Наберитесь терпения! Полное привыкание к детскому саду происходит только через три месяца.

