

Умному, любящему родителю про адаптацию ребенка к детскому саду.

- Заранее узнайте все о режиме в детском саду и введите ребенка в режим детского сада.
- Необходимо, чтобы малыш держал ложку, кружку, ходил на горшок, не сосал соску и грудь, не носил памперсы.
- Если ребенок сосет соску, не отучайте его в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и детском саду. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.
- Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.
- Играйте с ребенком, сначала покажите ему, что делают с пирамидкой, матрешкой и т.д., а потом ребенок будет сам играть (не забывайте, что именно игра развивает ребенка, обучение игровой деятельности необходимо!).
- Расширяйте круг общения ребенка со взрослыми и детьми (магазин, гости, игровые и развивающие центры), общительные дети легче адаптируются.
- Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. Малыш реагирует именно на эту уверенную позицию мамы и адаптируется гораздо быстрее.
- В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Чтобы быть веселым, здоровым и с удовольствием познавать окружающий мир, ребенок ночью должен спать 10 – 11 часов.
- Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.
- Чаще обнимайте малыша, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка.
- Будьте терпимее к капризам, не реагируйте и не наказывайте. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру, книжку, рисование и т.д.).
- Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую) или любимую (маленькую) книжку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее (предупредите об этом воспитателя).
- Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

- Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда (после прогулки, или после обеда, или после того, 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!!
- У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно с улыбкой и не оборачиваясь, уходите независимо от того, кричит он или умоляет вас остаться. Длительные поцелуи и объятия тоже не нужны. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.
- 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.
- 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 поздно забирать ребенка домой.
- Ребенку надо понять, что посещение детского сада –это неизбежно, родители ходят на работу, а дети в садик.
- Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
- На время адаптации ограничьте походы в гости, цирк, театр (эмоциональная перегрузка). Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.
- Важен ваш положительный настрой на детский сад (возьмите лист бумаги и ответьте на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?»).



С уважением, педагог- психолог Литенкова М.А.