

Рекомендации родителям для успешной адаптации к детскому саду



- Важно сразу поддерживать в домашних условиях режим дня, максимально близкий к режиму пребывания в садике. Если это новый режим для ребенка, оптимально начать адаптировать его за пару месяцев до похода в детский сад.

- Обратите внимание на питание малыша. По составу оно должно быть приближено к рациону, предлагаемому в детском саду. Обязательно должны быть в меню каши и супы. Ребенок, питающийся исключительно полуфабрикатами, будет испытывать еще больший стресс от непривычной еды. Обед должен состоять из трёх блюд (первое, второе и компот).

- Желательно, чтобы к посещению детского сада малыш умел самостоятельно одеваться, хотя бы частично. Сюда же относятся владение основными навыками: использование столовых приборов, умывание. Довольно важным фактором является приученность к горшку. Учиться новым действиям в стрессовой ситуации гораздо сложнее, чем прийти в незнакомый мир уже знающим. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению. Нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

- Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

- Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

- Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

- В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садикам 2–3 месяца.

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес ДООУ и его сотрудников.

- Не наказывайте и не запугивайте детским садом и воспитателями.

- В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка, старайтесь придерживаться режима ДООУ.

- Дома проговаривайте с ребенком все режимные моменты, которые будут происходить с ним в ДООУ: «Мы придем в детский садик, я помогу тебе раздеться, вместе с тобой сложим вещи в шкафчик, попрощаемся, и ты войдешь в группу, поздороваяешься с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь, пообедаешь, и я за тобой приду».

- Благодаря таким разговорам ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придут, все это упорядочивает его нарушенную жизнь.

- Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации.

- Создайте в доме спокойную, бесконфликтную обстановку.

- На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест (цирк, театр...), сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить ослабленную нервную систему ребенка. Помните, что даже избыток положительных эмоций излишне напрягают и без того перегруженную психику ребенка.

- Будьте терпимы к капризам ребенка. При явно выраженных невротических реакциях лучше оставить ребенка дома.

- Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласково по имени.

Помните, важны терпение, последовательность и понимание!

*Учитель-дефектолог
М. И. Нечуговских*