



Рекомендации родителям в период адаптации ребенка в нашем детском саду

Формируйте положительное отношение к детскому саду, избегайте негативных разговоров в семье о детском саде. Обязательно играйте дома «в детский сад», с ребенком или куклами: покормите их, почитайте сказку, сводите на прогулку, положите спать. Во время игры акцентируйте внимание ребенка на том, что в детском саду никто не остается, всех деток мамы и папы забирают домой

Познакомьтесь с меню детского сада и введите в рацион ребенка блюда в соответствии с этим меню

Постарайтесь привести домашний режим в соответствии с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок

Учите ребенка ухаживать за собой: самостоятельно одеваться, раздеваться, мыть и вытирать ручки, самостоятельно кушать, пользуясь ложкой, проситься в туалет.

Подберите ребенку максимально простую и удобную одежду: без пуговиц, кнопок, обувь на липучках, вместо перчаток - варежки.

Придумайте свой ритуал прощания, дайте ребенку с собой любимую игрушку, в кабинку можно поместить ваше совместное фото. Обязательно скажите ребенку, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, сна). Не задерживайтесь, выполняйте обещание)

Чаще обнимайте ребенка дома, гладьте по голове, говорите ласковые слова, отмечайте его достижения в саду, больше хвалите. Не обесценивайте переживания ребенка, поддерживайте его, одобряйте его успехи



6 правил адаптации



1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.

2. В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка сончас, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.

3. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.



4. Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сончас. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, ему будет сложно выдержать нагрузку полного дня.

5. Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом, на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки, дедушки.



7. Помните, если у вас возникают сложности с адаптацией ребенка, опускаются руки и вы не знаете как поступить - обратитесь к психологу детского сада, он всегда поможет найти выход