

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К САДУ

Адаптация – это привыкание ребенка к новым условиям. Ребенок из семьи, из знакомой с рождения для него обстановки попадает в совершенно новый мир. Несомненно, это вызывает стресс у ребенка. Ведь жизнь его меняется практически в корне: меняется привычный режим дня, окружающая среда, люди, появляются рамки, правила поведения. Конечно, это не может не отразиться на состоянии здоровья ребенка: часто меняется поведение, пропадает или резко снижается аппетит, появляются расстройства сна. Нередки заболевания. Естественно многие любящие родители начинают паниковать. Им кажется, что их ребенок возможно еще слишком мал для сада или его обижают в группе. Но в большинстве случаев это не так.

ЧЕМ ЖЕ МЫ, РОДИТЕЛИ, МОЖЕМ ПОМОЧЬ НАШИМ ДЕТКАМ ПРОЙТИ, КАК МОЖНО ЛЕГЧЕ, ЭТОТ ПЕРИОД ИХ ЖИЗНИ?

- Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- Как можно чаще ходите гулять на детские площадки, чтобы ваш ребенок научился общаться, играть с другими детьми.
- Необходимо узнать режим дня в группе и стараться придерживаться его дома
- Познакомиться с меню сада и максимально приблизить к нему домашнее меню
- По возможности познакомить ребенка с будущим воспитателем и детьми его группы. В идеале отдавать ребенка в группу с уже знакомыми ему ребятами (например с одной площадки, двора)
- Постарайтесь научить малыша элементарным навыкам самообслуживания
- Беседуйте с ребенком на тему его поступления в сад. Подбадривайте, говоря, что гордитесь им, ведь он стал уже таким большим, что идет в детский сад
- Будьте внимательны к малышу, ласковы и терпимы
- Не наказывайте ребенка за капризы и «не пугайте» детским садом.
- Распределите ваше время с тем условием, чтобы первое время не оставлять ребенка в саду на целый день
- Уменьшите нагрузку на нервную систему малыша : отложите походы в цирк, гости, уменьшите время просмотра телевизора.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников
- Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада
- Дайте ребенку с собой в группу игрушку из дома

- Не реагируйте остро, на плачь ребенка, при расставании. Плаксивость нормальное состояние ребенка при адаптации. Чаще всего она проходит, как только мама уходит из поля зрения малыша
- Не делайте перерывов в посещении ДООУ. Неделя в саду - неделя дома без видимой причины, и каждый раз ребенок начинает адаптацию с начала
- Забирая малыша из садика, уделите ему как можно больше внимания: обнимайте, целуйте, сходите в парк, обязательно расспросите, чем он был занят в группе, демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу
- Почти в каждом саду есть специалисты психологи. Не стесняйтесь, обратитесь за консультацией и выполняйте рекомендации

Выполняя эти рекомендации, вы очень скоро увидите изменения в поведении вашего малыша. Он станет с улыбкой идти в сад, делиться с вами новыми знаниями и положительными эмоциями. А вы - родители сможете гордиться тем, что помогли своему чаду преодолеть его первые жизненные трудности.