

Памятка по адаптации ребенка в ДОО

Что нужно обязательно сделать перед садом:

1. Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.
2. Желательно приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него сел).
- Малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок.
3. Научить ребенка есть ложкой.
4. Отлучите ребенка от груди. Кормление грудью сильно привязывает малыша к маме, усложняет адаптацию. Но, если уж, так случилось, что до сада никак не удалось отучить, то во время самой адаптации этого делать не стоит, это слишком стрессует малыша.
5. Кормите ребенка едой, совпадающей с меню детского сада.
6. Отправляйте в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
7. Увеличивайте роль закаливающих мероприятий.
8. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
9. Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
10. Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
11. И последнее – очень важно, чтобы ребенок много общался с детьми и умел играть самостоятельно.

Что нужно делать, когда ребенок уже начал посещать детский сад:

1. Вначале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на обед, далее на сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, не ждите окончания работы сада.
2. Во время адаптации у детей часто нарушатся аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.
3. Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.

4. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.

5. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!

6. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо.

ВАЖНО ПОМНИТЬ:

Привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме управиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать!

Положительные эмоции вашего малыша от посещения детского садика — противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, много обещающий всем день. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, — это верный знак того, что он освоился. Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, — главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.