

Памятка для родителей.

«Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду»

«Правила поведения родителей в период адаптации»



1. Максимально приблизьте домашний режим дня ребёнка к тому, которому он живёт в детском саду.

2. Научите малыша самостоятельно кушать ложкой, пить из кружки, ходить в туалет (или просится).

3. Научите самостоятельно убирать за собой игрушки, вещи.

4. Научите ребёнка самостоятельно одевать и снимать одежду и обувь.

5. Проговорите с ребёнком возможные трудности, к кому он может обратиться за помощью (воспитатель, няня) если он что-то захочет (в туалет, пить или что-то заболит).

6. Важно создать положительный образ детского сада. Если вас что-то не устраивает, не высказывайте своё недовольство при ребёнке. И не поддерживайте его негативное настроение.

7. Эмоционально поддерживайте малыша, подбадривайте (больше общения, ласки, объятий), что бы он не чувствовал себя брошенным. После работы выделите 30 мин. своего времени на игру с ребёнком или прогулку.

8. Если ребёнку очень сложно расставаться с вами по утрам, выработайте свою систему прощания (ритуал, игра, 3 раза обнял, 5 раз поцеловал или помахал в окно). И ему будет легче остаться.

9. Не расслабляйте ребёнка на выходных, пускай он и в вашем присутствии делает всё самостоятельно (ест, одевается, раздевается, умывается и т.д.), чтобы для него, каждый раз, это не было стрессом в детском саду.

10. Старайтесь хорошо укреплять здоровье ребёнка в период адаптации (чтобы меньше болеть и не пропускать детский сад). После каждого длительного пропуска, ребёнку снова приходится адаптироваться.

11. Не поощряйте желание ребёнка не идти в детский сад. Это его расслабит, ему будет легче манипулировать вами. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что как бы там ни было, а ходить в садик ему придётся. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твёрдо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно придёте за ним в определённый час. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребёнок успокаивается.

12. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу. Необходимое условие успешного протекания этого периода – отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребёнок их «уловит» и ему будет ещё труднее расставаться с вами. Когда вы уходите из детского сада под вопли ребёнка не считайте себя чудовищем.