

Советы родителям по адаптации ребенка в детском саду

Совет первый - Неполный день

Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

Совет второй - Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касаются личной гигиены. Постарайтесь придерживаться их дома — тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.

Совет три - Еда

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

Совет четыре - Сон

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валятся с ног от усталости.

Совет пять - Одежда

Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее — чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратите внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.

Совет шесть - Игрушки

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. Помните сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.

Совет семь - Расставание

Расставание с мамой — для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания. Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

Совет восемь — Никогда не обманывайте ребенка Обман — даже если у вас изменились планы — может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание — лучше забрать ребенка раньше без предупреждения — это станет для него приятным сюрпризом.

НАСТРОЙТЕСЬ ПОЗИТИВНО

Часто родители спрашивают, сколько времени длится адаптационный период? Конечно, многое зависит от самого ребенка. Но если вас ждут на работе, то начинайте приучать малыша к условиям дошкольного учреждения за 4-6 месяцев до выхода на работу. Замечу, как мы, взрослые, порой бываем, черствы к нашим детишкам. В этот трудный для малыша период, когда все незнакомо ему в дошкольном учреждении, мы начинаем отсчитывать, в какой временной отрезок уложился малыш, привыкнув к новым условиям жизни. Одни считают: ровно 128 дней. Другие дают месяц-два, иначе приговор: "Не детсадовский ребенок". Да не бывает таких! Такими бывают сами взрослые. Если мама с ужасом вспоминает свое детство в стенах неудачного детского садика, она неосознанно закладывает в сознание ребенка негативный образ детского учреждения. В сердцах такая мама восклицает: "Почему не ешь сам? Вот отдам тебя в детский сад, останешься голодным - никто кормить тебя там не будет! Тогда живо возьмешься за ложку!", "Убирай игрушки сам! Вот пойдешь в детский сад, там тебе спуска не дадут!". А еще печальнее, когда начинают пугать темной комнатой, углом.

Важно позитивно настроить ребенка на грядущие перемены в его жизни.

Постарайтесь, как можно больше рассказывать, как вы сами ходили в детский сад, что было там интересно, занимательно. Можно даже придумывать истории с детьми, которые ходят в детский сад. А еще лучше говорить: "Научишься одеваться сам, тогда тебя примут!", "Ты сегодня толкнул своего приятеля Ромку, зачем такие дети детскому саду? Там все добрые, приветливые дети. Пора исправляться! Времени осталось мало".

В большинстве случаев мамы, выходя на работу, вынуждены отдавать детей в дошкольное учреждение к трем годам. Поэтому я буду в дальнейшем вести разговор о конкретном возрасте 2-2,5 года.