

АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ

(советы родителям)

1.Неполный день.

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

2.Правила личной гигиены.

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в детском саду, особенно те, что касается личной гигиены.

Постарайтесь придерживаться их дома, тогда ребёнку будет легче привыкнуть к требованиям садика. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребёнок мог быстро переодеться в чистое и сухое.

3.Еда.

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

4.Сон.

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

5.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 застёжек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребёнку.

6.Игрушки

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

7.Расставание.

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

8.Никогда не обманывайте ребёнка.

Обман- даже если у вас изменились планы- может стать очень тяжёлой правдой для ребёнка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в детском саду. Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить своё обещание, лучше забрать ребёнка раньше без предупреждения- это станет для него приятным сюрпризом.