



Памятка родителям для успешной адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем.

Мы хотим вам предложить ряд рекомендаций для успешной адаптации:

- 1. По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.*
- 2. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру.*
- 3. Развивать подражательность в действиях: «летаем, как воробушки», «попрыгаем, как зайчики».*
- 4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.*
- 5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя.*
- 6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.*

Наглядным примером выступают прежде всего сами родители. Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребёнок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: «Мне не нравится, когда дети хнычут»; «Я огорчена»; «Мне трудно».

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка.

Важно также постоянно поощрять ребёнка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном.

В период адаптации ВАЖНО предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребёнка меняется всё: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту нового ребёнка в группу знали, как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребёнком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото).



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Учите ребенка самостоятельно обслуживать себя (одеваться, раздеваться, есть, пользоваться туалетом).

Придерживайтесь дома того же режима дня, что и в детском саду.

Настраивайте ребёнка на детский сад только положительно.

Общайтесь с ребёнком, не отмахивайтесь от его вопросов. Сами иницилируйте разговор.

Беседуйте с ребенком как можно чаще! Проявите заинтересованность в своём ребёнке! И у вашего ребёнка не будет проблем в речевом и умственном развитии.

Если родителям удалось сформировать у ребёнка навыки самообслуживания, научить играть, общаться со сверстниками, если домашний режим дня малыша совпадает с детсадовским и наметился эмоциональный контакт ребёнка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.

ЧТО ДЕЛАТЬ...

...когда ребенок начал ходить в детский сад:

- Установите контакт с работниками детского сада.
- Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно
- Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребёнка.

- *Поддерживайте дома спокойную обстановку*
- *Не перегружайте ребёнка новой информацией*
- *Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.*

...Ребёнок плачет при расставании с родителями:

- *Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду*
- *Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства*
- *Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке)*
- *Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада*
- *После детского сада прогуляйте с ребёнком. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.*
- *Устройте семейный праздник вечером*
- *Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу*
- *Будьте терпеливы*

...Ребёнок не хочет идти спать:

- *1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трёт глаза, зевает)*
- *2. Переключайте ребёнка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребёнка говорить шёпотом, чтобы не разбудить игрушки.*
- *3. Во время вечернего туалета дайте ребёнку возможность поиграть с водой*
- *4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребёнка*
- *5. Погладьте ребёнка перед сном, сделайте ему массаж*
- *6. Спойте ребёнку песенку*
- *7. Пообщайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.*

Но главное помните!

Каким бы замечательным не был детский сад, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждет «тихая пристань», восемь часов в садике не покажутся ему такой оглушающей вечностью, и стресс отступит!

Удачи Вам!



Составитель: педагог-психолог
Малиновская Анастасия Валерьевна