

Консультация для родителей «Адаптация ребенка к детскому саду»

1. В период адаптации к детскому саду, нервная система ребенка перегружена впечатлениями, поэтому, создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома. Не стоит водить ребенка в гости, в шумные компании с поздним возвращением домой.

2. В присутствии ребенка отзывайтесь положительно о воспитателях и детском саду. Даже в том случае, если вам что-то не нравится.

3. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не стоит поздно укладывать спать.

4. Не отучайте ребенка от вредных привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать его нервную систему. У него сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

5. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаше обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!

6. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что плачет и не хочет идти в детский сад.

7. Дайте ребенку в детский сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Прижимая его к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, поможет ребенку быстрее успокоиться.

8. Позовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в детский сад, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Необходимо чтобы малыш понял: мама обязательно вернется!

9. Организуйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно. Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило: спокойна мама – спокоен малыш. Ребенок «считывает» тревожность родителей и еще больше расстраивается.

10. Дома и в детском саду говорите с малышом спокойно и уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в детском саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громко, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах в детский сад, является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой.

11. Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расставаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя.

12. Обязательно говорите ребенку, что вы придете, и обозначьте когда (после того как покушает, или после прогулки, как поспит...). Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро.

13. Придумайте свой ритуал прощания. Например: поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»! После этого сразу уходите: уверенно, и не оборачиваясь. Чем дольше вы прощаетесь, тем сильнее ребенок переживает.

Составил: педагог-психолог В.А.Петрова