

Памятка родителям «Адаптация к детскому саду»

Уважаемые родители!

Правильное понимание процесса адаптации и соблюдение нескольких правил поможет вашему ребёнку быстрее освоиться в детском саду, хорошо себя чувствовать в новой обстановке и позволит вам нормально вести свою взрослую жизнь.

- Ребёнок должен проводить в садике больше дней на неделе, чем дома. Постарайтесь не пропускать в первый месяц ни одного дня;
- Расставание должно быть недолгим и спокойным, ваши волнения и тревоги являются для ребёнка сигналом об опасности и усиливают его трудности;
- Основной нагрузкой в этот период становятся не занятия, а впечатления: новые стены, цвета, люди, отношения. Постарайтесь по возможности исключить на период адаптации другие яркие события: гости, театры, цирк, поездки, визиты к врачам;
- Слезы, капризы, нежелательное поведение, отказ собираться домой, когда вы забираете ребёнка – признак нагрузки и усталости. Не расстраивайтесь и не ругайте ребёнка. Как можно больше держите его на руках, ласкайте, проводите время в спокойных любимых занятиях. Можно увеличить время купания перед сном;
- Если ребёнок ни в какую не уходит, дайте 5-10 минут, чтобы завершить игру, после чего твёрдо, но спокойно уведите его домой. Постарайтесь не затягивать уход, помогайте одеться или одевайте в этот период полностью ребёнка сами;
- Сопереживайте ребёнку «адекватно»: не сидите с радостной улыбкой, когда он плачет, расстроен, боится или сердится. Однако не стоит делать и слишком трагическое лицо. Проявляйте гордость за ребёнка ярко, хвалите и поддерживайте его – сейчас он преодолевает большие трудности и делает всё, что может, чтобы справиться с ними. Ребёнок стремится вызвать у вас яркие эмоции и повторяет то, что их «включает». Если вы ярко проявляете отрицательные эмоции – ребёнок будет «включать» их (капризничать, кричать и др.);
- Расспросы о том, что произошло за день порой бесполезны и напрягают ребёнка. Маленьким детям нужно много времени для «переваривания» событий произошедших с ним за день. Основную информацию лучше спросить у педагогов;

- Не забывайте обращать внимание на работы и поделки детей. Внимание к работам – внимание к ребёнку, ваш деятельный интерес к его делам и учёбе;
- Если ребёнок плохо спал, необычно капризничает, нежелательно себя ведёт, и вы подозреваете, что он заболевает – лучше останьтесь на день-два дома, отсыпайтесь, отдыхайте, стараясь не разболеться;
- Соблюдайте дома режим дня: ложитесь и вставайте в одно и то же время;
- По утрам отводите больше времени (на 15-20 мин.) на выход из дома в детский сад. Чтобы спокойно и терпеливо дожидаться, когда ребёнок соберётся, и не нервничать и волноваться, опаздывая на работу.

Самое важное в период адаптации – ваш настрой! Удостоверьтесь, что можете доверить ребёнка другим людям, примите это решение и долой сомнения и тревоги! Ребёнку нелегко расставаться с вами, но ваше спокойствие даст понять, что всё в порядке! Дети дают себя утешить и успокоить, когда вы ушли и «отпустили» их.

Наберитесь терпения, верьте в себя и всё обязательно получится!