Памятка для родителей

“Критические моменты, вызывающие трудности адаптации к детскому саду”

Наиболее **критические моменты, которые вызывают трудности адаптации к детскому саду** можно выделить следующие:

– Ранний утренний подъём. Для малышей, жизнь которых до похода в детский сад регламентировалась мало и слабо, пробуждение в 7.30 утра бывает очень жестоким стрессом адаптации. Поэтому в течение пары недель перед первыми визитами в детский сад вставайте раньше, привыкая к новому утреннему режиму. Будите ребёнка в детский сад заранее, раньше на 10– 20 минут, чтобы он мог понежиться в постели и постепенно перейти от сна к бодрствованию.

– Обед без мамы. Большие трудности в адаптации к детскому саду связаны с кормлением детей. Некоторым детям не нравится еда, приготовленная в детском саду, некоторые– просто отказываются есть без мамы.

– Дневной сон. В целях адаптации ребёнка к детскому саду постарайтесь приурочить дневной сон ребёнка к этому времени. Если ребёнок засыпает с любимой игрушкой, можно в первое время приносить её в детский сад. Для сна в детском саду можно выбрать забавную пижаму, которую приятно будет одевать ребёнку.

– Пребывание в детском саду целый день. Обычно первую неделю ребёнок посещает детский сад до сна, на второй неделе – остаётся на период до полдника, после месяца – может остаться на полный день. Но все эти нормы сугубо индивидуальны. Если адаптация ребёнка проходит с большим трудом, то забирать ребёнка нужно пораньше. Если ребёнка из сада Вы забираете позже, то старайтесь делать это не последним. Дети очень травматично переживают, если они остаются последними в группе и родителей долго нет.

– Привыкание к режиму. В целях адаптации узнайте режим дня в детском саду и детской группы конкретно для вашего ребёнка. За месяц– полтора начните вводить этот режим в вашей семье, постепенно приближая его к детсадовскому. В дошкольном возрасте ребёнку важно спать до 10 часов ночью и 2– 2,5 часа днём. Поэтому спать ребёнка нужно укладывать уже 9 часов вечера.

– Общение с незнакомыми детьми. В современных семьях, часто с одним ребёнком, малыш бывает выключен из системы отношений с другими детьми. Часто контакты с другими детьми организованы общением на детской площадке, в поликлинике, в гостях. Поэтому плохо умеют общаться с другими маленькими детьми. Необходимо понаблюдать за общением своего ребёнка с другими людьми. Если он интроверт, то легко заводит контакты и общение с другими, адаптация в этом случае пройдёт несколько полегче. Если же ребёнок

– интроверт, стеснительный или замкнутый, излишне послушный, то трудности могут быть при общении с детьми активными, агрессивными или эмоциональными.

– Общение с воспитателем. Воспитатель – очень значимая фигура в процессе адаптации ребёнка к детскому саду. Его опыт, умение ладить с детьми и понимать психологическое состояние ребёнка играют иногда ключевую роль в адаптации. Поэтому, по возможности, нужно выбрать воспитателя и познакомиться с ним заранее. Рассказать педагогу об индивидуальных особенностях ребёнка, его страхах и интересах. Необходимо обсуждать с воспитателем каждый день адаптации.

Рекомендации для родителей “Первый раз – в детский сад”

– Научите ребёнка навыкам самообслуживания: есть, одеваться, пользоваться носовым платком.

– Не рассказывайте о своих тревогах в присутствии малыша.

– Заранее ознакомьтесь с режимом детского сада и придерживайтесь его и в выходные дни.

– Не перегружайте ребёнка посещением общественных организаций, кружков, спектаклей, а также интеллектуальными занятиями дома.

– Одевайте по сезону. Одежда и обувь не должны создавать трудностей для ребёнка (не шнурки, а липучки, не пуговицы, а кнопки).

– Рассказывайте о цели и пользе посещения детского сада (напоить цветы, уложить спать кукол, поиграть с зайчиком).

– Оставляйте игрушечный телефон, по которому воспитатель при ребёнке будет сообщать о его успехах.

– Не давайте дорогие игрушки и не спрашивайте строго за их сохранность.

– Каждое утро проверяйте содержимое в кармане ребёнка, не допускайте наличия острых и колющих предметов: кнопок, скрепок, монет и т. д.

– При встрече с воспитателем рассказывайте о состоянии здоровья и настроении ребёнка.

– Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.

– Ребёнок должен приходить в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины.

– Расширяйте “социальный горизонт” ребёнка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к другим детям.