

«Поможем ребенку адаптироваться»

1. Ознакомьтесь с режимом группы в детском саду и постарайтесь придерживаться такого же режима дня дома. Подробно рассказывайте ребенку что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет Ваш рассказ, и чем чаще Вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребенок в детском саду. Малышей пугает неизвестность, а когда ребенок видит, что привычное, ожидаемое событие происходит, также как дома, он чувствует себя увереннее.

2. Постарайтесь научить ребенка обращаться за помощью к взрослому. Это может выражаться не только в словесной форме (если ребенок недостаточно овладел речью), но каким-то знаком, жестом. Поясните воспитателям группы, что означает та или иная просьба ребенка. Однако наряду с этим не создавайте у ребенка иллюзии, что все будет исполнено по его первому требованию. Объясните, что в группе будет много детей и иногда надо подождать своей очереди.

3. Постарайтесь до начала посещения детского сада привить ребенку навыки самообслуживания в той мере, которая доступна ему по возрасту, потому что в период адаптации учить чему-то новому нецелесообразно.

4. По возможности, оставляйте ребенка без родителей, или, хотя бы без мамы на

непродолжительное время со взрослым, к которому ребенок привязан меньше, чем к родителям. Это позволит ребенку постепенно учиться обходиться без мамы, а маме привыкнуть к разлуке с малышом.

5. В период адаптации особенно внимательно присматривайтесь и прислушивайтесь к своему ребенку. Откажитесь от любых видов наказания, обеспечьте дома спокойную, доброжелательную обстановку. В этот период не стоит посещать с ребенком публичные, многолюдные места; не приглашайте к себе гостей и сами ограничьте общение. Психика ребенка испытывает колоссальное напряжение, не стоит ее перегружать. Больше гуляйте с ребенком в тихом месте, разговаривайте, проводите время только в кругу семьи.

6. Избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников в присутствии ребенка, который хорошо чувствует настрой родителей. Никогда не пугайте ребенка детским садом, не обещайте оставить его там за какие-то провинности.

7. Убедитесь в собственной уверенности, что Вашей семье детский сад нужен именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания, это значительно осложняет адаптацию. Хорошо, когда все близкие взрослые уверены в необходимости посещения детского сада, позитивно к нему настроены и передают свой настрой ребенку, гордясь вместе с ним, что он уже большой и его приняли в детский сад.

8. Постарайтесь установить доброжелательные отношения с воспитателями группы, другими родителями, детьми. Чем лучше Ваши отношения, тем легче ребенку привыкнуть к детскому саду.

9. Если в период адаптации возникнет ситуация, тревожащая Вас, необходимо обратиться к воспитателям группы, педагогу-психологу, медработнику. Совместными усилиями мы поможем ребенку адаптироваться к новым условиям и стать полноправным членом детского коллектива.