

Памятка для родителей. Советы, как помочь ребёнку адаптироваться к условиям ДОУ.

Подготовила воспитатель Почуева А.Н.

1. Позитивный эмоциональный настрой.

Очень важно говорить и рассказывать ребёнку про детский сад в положительном ключе, особенно про воспитателя - это вторая по величине фигура после мамы. На своём примере показывайте доброжелательные отношения к педагогу-воспитателю. Желательно, чтобы ваша речь была искренняя и эмоционально подкреплена. Дети отзывчивы на эмоциональное выражение чувств.

Если по каким - то причинам вас не устраивает действия педагога, лучше сразу прояснить обстановку. Не затягивать и не копить негатив, открытые и доброжелательные отношения помогут всем участникам адаптации. Пробуйте конструктивный подход в разрешении разногласий. Но только на едине с глазу на глаз.

Не тревожьтесь зря, подготовьте себя морально ко всем проявлениям чувств вашего ребёнка. Не показывайте, что волнуетесь. Чрезмерная гиперопека, тревожность родителей может усложнить благоприятное прохождение адаптации. Дети хорошие наблюдатели и интуитивно развиты, мгновенно чувствуют настроение окружения и подхватывают цепную реакцию.

Будьте готовы к болезням. Адаптация может быть не только психологическая, но и физиологическая, ребёнок может часто болеть. Обычно черед «болячек» заканчивается через два, три месяца, но иногда при тяжелой - затяжной адаптации может продлиться до года.

Запаситесь терпением.

2. Действовать сообща.

Создайте уютный эмоциональный климат в семье комфортный для проявлений бурных реакций, капризов. Дайте понять своему чаду, что его примут таким, какой он есть, что его любят и понимают. В острых ситуациях старайтесь отстаивать свою позицию, говорить спокойно и внимательно с ребёнком. Если ситуация дошла до пика вашего терпения, не отстраняйтесь, сохраняйте терпение. Предоставьте ребёнку выплеснуть эмоции. В большинстве случаев мамы любящие объятья и ласковые поцелуи решают все капризы.

Бабушка, тётки или другие родственники тоже могут помочь. Если у мамы с ребёнком близкая эмоциональная связь и расставание в саду тяжело

переносить для обоих, чтобы облегчит этот момент, приглашайте всех, кого ребёнок принимает, но прощается спокойно.

Прислушивайтесь к рекомендациям педагога-воспитателя и специалистов ДООУ, совместная работа приведёт к хорошим результатам.

Не скрывайте значимую информацию об особенностях развития вашего ребёнка, сокрытие важных фактов усложнит взаимодействие и усугубит прохождение адаптации ребёнка.

3. Самостоятельность и общение.

Ребёнку будет проще, если у него сформированы навыки самообслуживания (одевается или часть гардероба умеет сам одевать, кушает, просится в туалет). Бывает и такое, что малыш не умеет сам себе помочь, важно научит ребёнка просить о помощи взрослого, если у него что-то не получается. Подготовьте ребенка к общению со сверстниками, научите знакомиться с другими детьми и меняться игрушками.

4. Режим:

Познакомьтесь с правилами ДООУ: режим дня, меню, правила поведения и организованная деятельность в группе, прогулка. Домашний режим приблизьте к условиям, которые устроены в ДООУ.

Почитайте книжки про детский сад; Г. П. Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей», С. Маршак «Детки в клетке», Изд. САМОВАР «Детский садик» сборник стихов, Изд. КАРАПУЗ, Карина Овсепян «Я иду в детский сад: Проблемы адаптации», Ольга Громова «Зайка идет в садик. Посмотрите мультфильмы; «Смешарики: Детский сад», «Комаров», «Как Петя Пяточкин слоников считал»,

Поиграйте в детский сад в куклы, а также создайте игровую ситуацию «воспитатель и ребёнок». После детского сада пройдите по территории сада, рассматривайте, исследуйте окружающий мир.

Погружайте ребёнка в среду детского сада постепенно (посещение в первую неделю от 1,5 до 4 часов, вторая неделя от 4 до 6 часов). Смотрим на то как ребёнок себя ощущает в саду если комфортно, то на второй неделе можно оставить на целый день

Соблюдайте систематичность и последовательность (не пропускайте детский сад из-за плохого настроения или лени, ели это не вызвано болезнью).

Заведите ритуал прощания, который будет повторяться каждый день, от 2 до 5-ти минут будет достаточно (Пример ритуала: теплые объятия и

ласковые поцелуи, пожелания хорошего дня или договоренность с ребёнком о чем-то, интересные рукопожатия).

В адаптационный период не перегружайте ребёнка после сада развлечениями походы в кино, музей, игровые комнаты, этим вы ещё больше нагружаете нервную систему. Лучше после сада побыть в домашней обстановке почитать, поиграть или просто побеседовать.

Воспользуйтесь нашими советами, и тогда ваш малыш быстро привыкнет к новой детсадовской среде.

С уважением ваши воспитатели!