

Адаптация ребенка к условиям пребывания в детском саду. Памятка для родителей

02.09.2022

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ПРЕБЫВАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребёнка меняется всё: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – неизбежен период привыкания или адаптации. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем.

Для более легкой адаптации к моменту поступления в детский сад ваш ребёнок **должен уметь:**

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- пользоваться туалетом;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Предлагаем вам рекомендации для успешной адаптации ребенка к условиям ДООУ:

1. Если вы не подготовили ребенка к детскому саду, начните ежедневно приучать его к самообслуживанию: одеваться, раздеваться, есть, пользоваться туалетом. Только делайте это терпеливо и доброжелательно, как можно чаще поощряйте попытки самостоятельных действий или выполнения вашей просьбы. Очень важно соразмерять свои родительские ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка. Не требуйте того, что ваш ребенок пока не способен выполнить, постепенно формируйте желаемое поведение, способности и умения.
2. Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо все время иметь возможность ответить на звонок педагога и находиться недалеко от территории детского сада.

3. В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.
Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку. **Обязательно соблюдайте дома режим детского сада.**
4. Сообщите персоналу детского сада как можно больше подробностей об особенностях личности вашего ребенка, его привычках и пристрастиях, особенностях поведения – это поможет педагогу найти индивидуальный подход и создать более благоприятные условия для вашего ребенка.
5. Не высказывайте при ребёнке отрицательные суждения о детском саде, педагоге или детях, какие-либо сожаления. Настраивайте ребёнка на детский сад только положительно. Все спорные вопросы решайте без присутствия ребёнка с администрацией ДОУ.
6. Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Что делать, если:

Ребёнок плачет при расставании с родителями:

- ✓ Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.
- ✓ Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.
- ✓ Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
- ✓ Принесите в группу свою фотографию.
- ✓ Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
- ✓ Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
- ✓ После детского сада прогуляйте с ребёнком. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.
- ✓ Играйте дома в детский сад.
- ✓ Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.
- ✓ Будьте терпеливы.

Ребёнок не хочет идти спать:

- ✓ Замечайте первые признаки переутомления: капризничает, трёт глаза, зевает.
- ✓ Переключайте ребёнка на спокойные игры, например: совместное рисование, сочинение историй; попросите ребёнка говорить шёпотом, чтобы не разбудить игрушки.
- ✓ Во время вечернего туалета дайте ребёнку возможность поиграть с водой.
- ✓ Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребёнка.
- ✓ Пообщайтесь с ребёнком, поговорите, почитайте книгу, спойте песенку, сделайте массаж, погладьте перед сном, расскажите, как вы его любите.
- ✓ Исключите громкие звуки, яркий свет, присутствие посторонних в доме.

Ребёнок не хочет убирать за собой игрушки:

- ✓ Будьте примером для ребёнка - убирайте за собой вещи, поддерживайте дом в порядке.
- ✓ Убирайте игрушки вместе и в это время разговаривайте с ребёнком, объясняя ему смысл происходящего.
- ✓ Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте, придумывайте игровые ситуации, например: игрушки хотят спать, соскучились друг по другу, устали играть и т.п.
- ✓ Сделайте уборку игрушек ритуалом, например перед тем, как идти купаться.
- ✓ Учитывайте возраст, умения и возможности ребёнка.

Если родителям удалось сформировать у ребёнка навыки самообслуживания, научить играть и общаться со сверстниками, если домашний режим дня малыша совпадает с детсадовским и наметился эмоциональный контакт ребёнка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.

Безусловно, ваш ребёнок справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радуйтесь при встрече с ребёнком, говорите приветливые слова и фразы: «Я соскучилась по тебе»; «Мне хорошо с тобой!». Обнимайте ребёнка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребёнка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. чёткое соблюдение режима.