

Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?



- Если малыш с трудом расстается с матерью, то лучше для всех, если первое время приводить в детский сад станет отец или бабушка.

- Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Расставаясь, твердо скажите малышу, что вы его оставляете ненадолго, что так надо, что вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час (после определенного режимного момента). И обязательно сдержите свое обещание!

- Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что вы помахаете ему в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить

вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

- Расставайтесь с малышом быстро, доверяйте его воспитателям. Ведь долгие прощания могут вызвать или тревогу у ребенка, или дать надежду, что маму можно удержать и не отпустить.
- Приходя за ребенком, не проявляйте обеспокоенность, не выясняйте у него, насколько плохо и грустно ему было, много ли плакал (это лучше выяснить у воспитателя). Не жалейте его, не ведите в магазин за конфетами и игрушками и пр., а похвалите, за то, что он провел время с ребятами в детском саду, поинтересуйтесь, что успел сделать.
- Старайтесь создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Поощряйте интерес ребенка к другим детям: называйте их по именам, говорите о них как о друзьях
- Старайтесь не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Целесообразно сократить просмотр ТВ.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- Проследите настроение ребенка, его состояние, когда он начнет проводить в детском саду целый день. Если он покажется очень уставшим, то первое время старайтесь его забирать немного пораньше.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно стоит обратиться к детскому врачу или психологу.
- Следует помнить, что после длительных перерывов (например, после летних каникул, болезней) ребенок проходит процесс адаптации заново. Чтобы сделать этот период менее болезненным, важно уделять ребенку в это время особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.
- Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода — отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребенок их «уловит», и ему будет еще труднее расставаться с вами.