

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду»

1. Только совместными усилиями родителей и педагогов можно достигнуть успеха в адаптации ребенка к саду!

2. Чтобы минимизировать стресс, привыкание к садику должно быть постепенным. Худший вариант, когда мама утром отводит ребенка в садик, оставляет его там плачущего на целый день. Грамотная и правильная адаптация предполагает, что время пребывания в саду нужно увеличивать постепенно: сначала на 2 часа, затем до послеобеденного сна, потом до ужина. Причем каждый последующий этап должен начинаться только после успешного преодоления предыдущего.

3. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует ваши переживания.

4. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи. Но не затягивайте его и не убегайте тайком.

5. Одевайте ребенку не модную, а удобную, практичную одежду и обувь, которую легко одеть и снять. Отсутствие сложных застежек, молний, шнурков облегчит сбор на прогулку и подготовку ко сну ребенку и воспитателю, позволит педагогу уделять больше времени занятиям с детьми и присмотру за ними.

6. Развитые навыки самообслуживания (умение держать ложку, кушать и одеваться самостоятельно, ходить на горшок, а не в подгузник), наличие опыта взаимодействия со сверстниками и посторонними взрослыми значительно облегчают адаптацию.

7. Придерживайтесь режима дня детского сада. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

8. Чтобы утренний подъем не стал для ребенка неприятной неожиданностью, заранее подготовьте его к тому, что завтра он идет в детский сад. Вечером приготовьте одежду и игрушки, которые он может взять с собой.

9. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

10. Будьте терпимее к его капризам, «не пугайте», не наказывайте детским садом. Не употребляйте фраз «Вот там тебя научат...», «Там тебе покажут, как себя

вести!», «Будешь баловаться, отведу в детский сад» и пр. Это значительно осложнит адаптацию ребенка к саду, сведет на нет все усилия воспитателей. Ведь родитель – авторитет для своего ребенка, а такие слова породят в нем беспокойство.

11. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра для того, чтобы не произошло перевозбуждение его нервной системы.

12. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе.

13. Спрашивайте у малыша, как прошел его день, что нового он сегодня узнал, что кушал и т.д. Избегайте вопросов «Тебя там обижают?», т.к. велика вероятность получить утвердительный ответ, чтобы оправдать ожидания родителя.

14. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами. Не скупитесь на похвалу, разговаривайте с ребенком.

15. По возможности приводить малыша в сад должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.

16. Старайтесь забрать ребенка домой вовремя, как пообещали. Мама должна сама объяснить ребенку, что она уходит на работу и сказать, что она за ним обязательно вернется. И это не связано с тем, что ребенок плачет в садике: ребенку важно знать, что его заберут, как только он позавтракает или поиграет.

17. По возможности избегайте подарков за время, проведенное в саду. Такое поведение формирует определенные привычки и учит манипулировать.