

КАК СДЕЛАТЬ ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ВАШЕГО МАЛЫША К ДЕТСКОМУ САДУ НАИБОЛЕЕ МЯГКИМ

Рекомендации:

Необходимо заранее познакомиться с условиями ДОО и приблизить к ним условия воспитания в семье (режим дня, характер питания).

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: “Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.”

Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще Вы будите его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что он будет делать в саду после прогулки, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда.

Необходимо сформировать позитивный настрой. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: “Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: “Я хочу пить”, и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю”. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: “Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать”.

Первое время лучше не оставлять ребенка в детском саду на полный день.

Важно научить ребенка общаться со сверстниками (поделиться игрушкой, поблагодарить). Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки. Ребенок привыкнет к детскому саду тем

быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям.

Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания (самостоятельно кушать, одеваться...).

Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.

Первое время забирайте ребенка пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить Вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик. Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком, если он плачет: разденьте его, передайте в руки воспитателю, скажите, когда придете, и уходите. Воспитатель примет все меры, чтобы успокоить и отвлечь вашего ребенка. Дети, которые плачут при расставании с мамой, не редкость. Прежде чем решать, что делать в таких ситуациях, необходимо узнать у воспитателей, что бывает после ухода родителя. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся «традицию» расставания, придумать новые ритуалы. Договоритесь, что ребенок будет махать маме рукой из определенного окна (к нему ведь еще надо добежать, пока мама выходит на улицу, а это отвлекает от горестных мыслей).

При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи. Ну и, конечно, не забудьте похвалить ребенка, когда ваши расставания на пороге детсада начнут проходить спокойно. Правда, надо быть готовым, что иногда ребенок будет встречать вас вечерним плачем. Не пугайтесь: это не означает, что ему там плохо, просто надо же как-то передать мамочке свои переживания и получить порцию нежности. Старайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.

Планируйте свою жизнь с учетом интересов малыша. Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность “подстроиться” под особенности адаптации малыша.

Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как и прежде Вам дорог и любим. В период адаптации усиленно эмоционально поддерживайте его. Чаще обнимайте его и целуйте.

Не угрожайте ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, за его непослушание.