

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Уважаемые родители! Ваш ребенок готовится прийти в детский сад, где его ждут приветливые, любящие, заботливые педагоги, радостный коллектив детей, красивая групповая комната с домашней, уютной обстановкой. Помогите вашему малышу пройти период адаптации без слез, переживаний.

• Прежде всего вы сами должны быть психологически готовы к расставанию: успокойтесь и не нервничайте.

• Приведите домашний режим в соответствие с режимом дня группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.

• Познакомьтесь с меню детского сада и введите в рацион питания малыша новые для него блюда.

• Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирая руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.

• Расширяйте социальный горизонт ребенка: пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т. д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

• Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, что вы его любите, обнимайте, берите на руки. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.

• В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. Можно брать в детский сад любимую игрушку.

• Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3–4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, а в конце месяца приводить на целый день.

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

• Страйтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.

• В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

• Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.

• Не отучайте его от вредных привычек в период адаптации.

• Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

Ошибки родителей, которые затрудняют адаптацию ребенка. Чего нельзя делать ни в коем случае!

• Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании о необходимости идти в детсад! Помните: ребенок имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придетете.

• Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не будет восприниматься как любимое и безопасное.

• Нельзя плохо отзываться о воспитателях и детсаде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что это нехорошее место и его окружают плохие люди.

• Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придетете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или целый день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее и потеряет доверие к самому близкому человеку.