

Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребенка в ДОУ

Как вести себя с ребенком:

- показать ребенку его новый статус (он стал большим);
- не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
- обратить внимание на положительный климат в семье;
- следует снизить нервно-психическую нагрузку;
- сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребенка, специфики режимных моментов и т.д.
- при выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.

Как не надо:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

Советы родителям в адаптационный период:

- Начать водить ребенка в ясли за месяц до выхода мамы на работу.
- Первое время приводить ребенка на 2-3 часа.
- Если ребенок трудно привыкает к детскому саду, то мама может находиться в группе вместе с ребенком, чтобы познакомить ребенка с окружающей его обстановкой и “влюбить” в воспитателя.
- Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.
- Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
- В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.
- Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.
- Помнить, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.
- Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.
- Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медиками, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.
- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ.....

Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад:

- Установите тесный контакт с работниками детского сада.
-
- Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
-
- Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
-
- Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
-
- С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
-
- Поддерживайте дома спокойную обстановку.
-
- Не перегружайте ребенка новой информацией.
-
- Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями:

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
-
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
-
- Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
-
- Принесите в группу свою фотографию.
-
- Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, проглаживание по спинке).
-
- Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
-
- После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
-
- Устройте семейный праздник вечером.
-
- Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

Что делать, если ребенок не хочет идти спать:

- Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).
-
- Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.

- Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
- Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
- Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
- Спойте ребенку песенку.
- Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки:

- Твердо решите для себя, необходимо ли это.
- Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
-
- Убирайте игрушки вместе.
-
- Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.
-
- Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
-
- Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.
- Учитывайте возраст и возможности ребенка.