

СОВЕРШАЯ ПЕРВЫЕ ШАГИ... ИЛИ АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

Ребёнок поступает в детский сад. Как помочь ему адаптироваться?

Вы привели ребенка в детский сад. Как можете вы, уважаемые мамы и папы, помочь своему ребенку легче пережить период адаптации? Вот наши рекомендации:

1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить ослабленную нервную систему ребенка. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
2. Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.
3. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.
4. Приучайте ребенка к самостоятельности. Замечено, что лучше адаптируются те дети, у кого развиты навыки самообслуживания.
5. С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов. В первые дни посещения сада не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите.
6. Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
7. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!
8. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.
9. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении сада - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к саду, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
10. Развивайте доброжелательное отношение ребенка к детскому саду, к воспитателям, няне. Во время процесса адаптации ребенка к детскому саду будьте внимательны и терпимы с малышом, проявляйте к нему больше любви, заботы и ласки. Ведь ребенку ничего так не нужно, как любящие мама и папа.

