

Памятка для родителей по адаптации ребенка в детском дошкольном учреждении

Важно помнить!

Адаптация ребенка к новым обстоятельствам жизни - сложный процесс, как для детей, так и для взрослых. Малыш пока еще не способен выразить свои чувства словами, поэтому появляются значительные перемены в его поведении. Но если отнестись к малышу внимательно и без раздражения, то эти временные отклонения пройдут быстрее и менее болезненно для Вас и ребёнка.



Рекомендации по подготовке ребенка

1. Заранее попытайтесь приблизить режим своего ребенка к режиму детского сада, постепенно измените его рацион так, чтобы он был похож на питание в саду.
2. Ликвидировать вредные привычки: укачивание, кормление из бутылочки, пользование пустышкой.
3. Выработать основные навыки опрятности и самообслуживания. Ребенок должен уметь самостоятельно ходить в туалет, умываться, одеваться, пользоваться столовыми приборами и так далее.
4. Позаботиться о вакцинации малыша.
5. Провести оздоровительные мероприятия, если у ребенка имеется анемия, диатез, частые острые вирусные инфекции и так далее.



Рекомендации по увеличению длительности пребывания

- в течение 1-ой недели по 3-4 часа в день;
- в течение 2-ой недели по 5-6 часов;
- с 3-ей недели по 8-9 часов, то есть полный день.



Как смягчить негативные эмоции ребенка, начинающего посещать детский сад?

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения ДОУ. Малыш "считывает" вашу неуверенность и еще больше расстраивается. Пусть малыш отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя.

2. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Благодаря таким разговорам ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придут, все это упорядочивает его нарушенную жизнь. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!



Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

3. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес ДОУ и его сотрудников. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними. Нельзя пугать детским садом. Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

4. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка, старайтесь придерживаться режима ДОУ.

5. Создайте в доме спокойную, бесконфликтную обстановку. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, уверенно, ощущать поддержку со стороны взрослых. Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще общайтесь, поглаживайте, целуйте, называйте ласково по имени.

6. Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест.

7. Будьте терпимы к капризам ребенка. Они возникают из-за переулки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

8. Не планируйте важных дел в первые недели пребывания ребенка в ДОУ. Выход на работу необходимо заранее спланировать с учетом периода привыкания малыша. Это поможет снизить нагрузку на нервную систему мамы, ведь дети чувствуют любые перемены в эмоциональном состоянии матери и реагируют на них изменением поведения.

*Автор: Покусалева Елизавета
группа 214-9, 2023 год.*

