

В детский сад – без слез!

Памятка родителям об адаптации ребенка к детскому саду

Начало посещения ребёнком детского сада является новым этапом в его жизни, поэтому лучше подготовиться к нему заранее.

- ✓ Рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит. Однако не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, т.к. это может вызвать у ребенка страх и неуверенность.
- ✓ Развить навыки самообслуживания (одеваться, есть, пользоваться туалетом)
- ✓ Привыкнуть к режиму детского сада - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают до 18.00, тихий час - 13 – 15 ч. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому установить новый режим лучше минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.
- ✓ Полезно узнать примерное меню и готовить похожие блюда дома. Например, многие дети не знают и никогда не пробовали морковную запеканку, тушеные овощи или молочный суп. Очень просто подогнать меню малыша, чтобы потом в садике в период адаптации он не ходил весь день голодный.

ВАЖНО:

- ✓ *Не спрашивайте у малыша: «Хочешь ли ты ходить в детский сад?»*. Если он ответит отрицательно, а вопрос о походе в сад вами уже предрешён, это может дополнительно расстроить Вашего ребёнка.
- ✓ *Ребёнок может принести в группу любимую игрушку, книжку, с которыми он не расстается дома*. Это поможет ребёнку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению.
- ✓ *Первое время, оградите ребёнка от дополнительного общения*: походов в гости, детские площадки и т.д. Лучше после детского сада вместе с ребёнком побыть дома. Так как ребёнку необходимо отдохнуть от эмоционально насыщенного дня.
- ✓ *Скажите точно ребёнку, когда вы вернётесь*. Например: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь».

Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями.

Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери.

Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это создаст хороший фундамент для прочных детско-родительских отношений.

Возникшие трудности и недоразумения с воспитателями решайте конструктивно, исключая агрессию, без присутствия ребенка.

Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.

ПОМНИТЕ:

с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, целовали, укладывали спать, поэтому старайтесь уделять больше внимания ребенку дома.

МЫ ЖДЕМ ВАС В НАШЕМ ДЕТСКОМ САДУ!