Консультация для родителей: адаптация ребенка к ДОУ.

Ваш ребенок скоро пойдет в детский сад, и, конечно же вас, как и многих других родителей волнует ряд вопросов по этому поводу. Как помочь адаптироваться малышу и  наладить отношения с воспитательницей и детьми? Как подготовить организм к новому режиму и повысить сопротивляемость организма к болезням? Как же все-таки стоит поступать?   
  
-   В первую очередь подготовьте себя. Если вы решили отдавать ребенка в детский сад, то старайтесь положительно к нему относиться. Бывает такое, что мама подсознательно сама еще не готова расстаться с малышом, и этим она только усугубляет процесс адаптации. Соберитесь. Ваша неуверенность и излишняя тревога может навредить ребенку, которому и так тяжело.

-   Расскажите ребенку, что такое детский сад. Пусть ваш рассказ будет положительным, но не преувеличивайте. Также стоит упомянуть о дисциплине и режиме. Старайтесь почаще гулять на территории детского сада, особенно когда у детей прогулка на улице.

-   Поиграйте дома в «садик», чтоб ребенок имел понятие о том, что там происходит. Уложите игрушки спать, кормите их, гуляйте с ними.

-   Постарайтесь перед садиком походить в какой-то игровой центр, группу раннего развития. В наше время их существует большое количество. Там занимаются с детками английским, рисованием, лепкой, танцами, пением и еще много чем еще. Но самое главное это то, что вы можете находиться рядом с ребенком, пока он будет осваивать новую для него обстановку.

-   В разговорах с родными и друзьями «хвастайтесь» тем, что ваш ребенок скоро пойдет в детский сад. Говорите о том, что он уже взрослый и поэтому ему разрешили туда ходить. Но ни в коем случае в присутствии ребенка не обсуждайте проблемы связанные с детским садом.

|  |
| --- |
| -   В большинстве случаев дети не хотят идти в детский сад не потому что им там не нравиться, а потому что они не хотят расставаться с матерью. Поэтому лучше если вы заранее подготовите ребенка к этому. Может быть, вашему ребенку уже приходилось оставаться с бабушкой или няней. Если же такого опыта у него не было, то ему тяжелее будет с вами прощаться. Возможно, кто-то из ваших знакомых тоже собирается вести ребенка в детский сад. Договоритесь по очереди оставлять друг другу детей  ненадолго.  . -   В садике вашему ребенку предстоит научиться ладить с детьми и взрослыми без вашей помощи. Чтобы ему было легче это сделать, учите его общаться уже сейчас. Чаще ходите на детские площадки, в гости, в парк. Подскажите ребенку, как правильно знакомиться с детьми, делиться, играться вместе. Даже находясь в очередях поликлиники, обращайте внимание ребенка на других детей. Весь этот опыт потом пригодиться ему в детском саду.  -   Все детские сады работают по определенному режиму. Узнайте какой распорядок дня в вашем саду, и постарайтесь постепенно перейти на него. Это нужно сделать еще за 2-3 месяца до поступления ребенка в детский сад.  -   Научите вашего малыша самостоятельно кушать, проситься на горшок, умываться, пользоваться носовым платком, хотя бы частично одеваться. Сейчас эти навыки не есть строго обязательными при поступлении в детский сад, но вашему ребенку будет намного легче, если он будет уметь это делать.  -   Возьмите за привычку мыть руки вместе с ребенком после прогулки и перед едой. Утром и вечером чистите зубы и умывайтесь. Обычно маленьким деткам нравятся такие процедуры. -   Чтобы повысить иммунитет  закаляйте детку. Хорошо если это вы делаете еще с рождения, но никогда не поздно начать. Гуляйте в любую погоду, ходите босиком по траве, купайтесь в море. Одевайте ребенка по погоде, не кутайте его.  -   Заранее познакомьтесь с воспитательницей группы. Поговорите с ней о вашем малыше. Расскажите, какой он, чем любит играться, что умеет делать, как ложиться спать. Обязательно сообщите воспитательнице, если у вашего ребенка есть аллергия на какие-то продукты, лекарства. Обсудите с ней особенности вашего ребенка, тип характера, темперамент. Договоритесь о том, что первое время вы будете приходить вместе с ребенком только на  дневную прогулку.  -   Ребенку тяжело сразу привыкнуть к новой обстановке. Поэтому адаптация должна проходить постепенно. Сначала оставляйте ребенка на 1-2 часа, затем до обеда. Ели по истечению нескольких недель все хорошо, то можно пробовать оставлять его на дневной сон. Вскоре он сможет находиться там целый день.  -   Когда уходите, всегда сообщайте ребенку, что вы ОБЯЗАТЕЛЬНО вернетесь за ним. Хорошо будет, если вы еще и уточните, когда именно это произойдет. Так как у ребенка нет часов, вы можете ссылаться на распорядок дня. Например, скажете «Я приду за тобой, как только вы вернетесь с прогулки». И, конечно же, выполните обещание.  -   Если ребенок сильно привязан к вам, первое время он может тяжело с вами расставаться: плакать, цепляться за ноги, устраивать истерику. Возможно если его будет отводить отец, ситуация измениться. Очень часто папы отводят детей в сад, и пусть ваш муж не боится взять на себя это. -   Познакомьтесь с кем-то из родителей, чей ребенок ходит в вашу группу. Вы можете вместе водить и забирать детей.  -   Одевая ребенка в детский сад, учитывайте, что ваш ребенок будет находиться в этом целый день. Поэтому одежда должна быть удобной и из натуральных материалов. Обязательно оставьте в шкафчике запасную одежду (трусики, колготки, носочки, футболочку), платочек. Если ваш малыш еще не всегда проситься на горшок и не умеет самостоятельно есть, то запасной одежды может понадобиться больше.  -   Никогда не пугайте ребенка садиком. Не ругайте и не высмеивайте его нежелание идти туда.  И, конечно же, запаситесь терпением. У вас все получится! |