

Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

Адаптационный период – серьезное испытание для малышей 3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Поэтому мы рекомендуем:

Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада.

Познакомьтесь с меню детского сада и введите в рацион питания малыша новые для него блюда.

Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользоваться во время еды ложкой; проситься на горшок.

Подберите для детского сада одежду. Она обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок, удобные футболки, рубашечки и платья с короткими рукавами, обувь без шнурков, открытая.

Приходите с ребенком на прогулку, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках. Ходите в гости к товарищам, можно остаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите уверенным голосом ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки.

Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2 недели месяца посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первая неделя посещения детского сада должны быть ограничена 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

Для предупреждения нервного истощения и успешной адаптации необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.

В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня детского сада, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.