Советы родителям в адаптационный период

1. Начать водить ребенка в детский сад за 2 месяца до выхода мамы на работу.

2. Первое время приводить ребенка на 2-3 часа.

3. Если ребенок трудно привыкает к детскому саду (1 группа адаптации), то мама может некоторое время находиться в группе вместе с ребенком, чтобы познакомить ребенка с окружающей его обстановкой и “влюбить” в воспитателя.

4. Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.

5. Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.

6. В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.

7. Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.

8. Помнить, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.

9. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.

10. Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медиками, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.

11. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

12. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

Что делать, если ребенок не хочет идти спать

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает.)

2. Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.

3. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.

4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.

5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.

6. Спойте ребенку песенку.

7. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

 «Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?»

1. Старайтесь не нервничать , не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует ваши переживания.

2.Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку , помахать рукой),а также ритуал встречи.

3.По возможности приводить малыша в сад должен кто-то один, будь то мама ,папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.

4.Не обманывайте ребенка ,забирайте домой вовремя, как пообещали.

5. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

6.В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

7.Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

8.На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест , цирка, театра.

9. Будьте терпимее к его капризам, «не пугайте», не наказывайте детским садом.

10.Уделяйте ребенку больше своего времени , играйте вместе , каждый день читайте малышу.

11.Не скупитесь на похвалу.

12.Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте ,поглаживайте, называйте ласковыми именами.

Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки

1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.

2. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.

3. Убирайте игрушки вместе.

4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.

5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.

6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.

7. Учитывайте возраст и возможности ребенка.

РАДУЙТЕСЬ ПРЕКРАСНЫМ МИНУТАМ ОБЩЕНИЯ СО СВОИМ МАЛЫШОМ!