Советы родителям по адаптации к детскому саду для самых маленьких

1. Создайте условия для спокойного отдыха ребёнка дома. В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует ещё больше перегружать его нервную систему.
2. В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что- то не понравилось. Если ребёнку придётся ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.
3. В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка. Можно позволить ему поспать чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребёнку требуется выспаться, значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, ваш ребёнок слишком поздно ложится вечером.
4. Не отучайте ребёнка от вредных привычек(например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребёнка. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
5. Постарайтесь,чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте ребёнка, гладьте его по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи , больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!
6. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка , помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность(игру). Не ругайте его за то,что он плачет и не хочет идти в детский сад.
7. Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме).Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке - заместителя мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнок гораздо быстрее успокоится.
8. Организуйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно. Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойная мама – спокойный малыш. Он «считывает» Вашу неуверенность и ещё больше расстраивается.
9. Дома и саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду- раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком

громким, Но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берёт собой в садик.

10. Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему было неуютно и немножко страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернётся!

11. Пусть ребёнка в детский сад отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели заметили, что с одним из родителей ребёнок расстаётся относительно спокойно, а с другим никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

12. Обязательно говорите, что вы придёте, и обозначьте когда(после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что за ним придут после какого- то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребёнка, говоря, что вы придете очень скоро, даже если малышу, например, предстоит остаться в детском саду полдня.

13. 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 ребёнок переживает.