

Адаптация ребенка в детском саду

Рекомендации родителям!

Из своей практики, хочу поделиться с часто задаваемым вопросом от родителей, нам психологам, которые работают при Детских садах.

1. Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?

Отвечаю на вопрос.

Очень часто обеспокоенные мамочки приходят к психологу и чуть ли не со слезами на глазах, говорят о том, что их «чадо» отказывается идти в детский сад.

Ну, во-первых подготавливать как ребенка, так и всех членов семьи к походу в детский сад надо заранее. Ведь это стресс не только для ребенка, но и для взрослых.

- Для начала начните просто разговаривать со своим чадом о детском саде (только хорошее).

- Больше ходите гулять на детские площадки и парки, где больше всего детей. Это необходимо для того, что бы ребенок учился контактировать как со сверстниками так и со взрослыми.

- Чаше прогуливайтесь возле того детского сада, куда планируете отдать сына или дочь.

- Старайтесь вводить в рацион малыша меню детского сада. (например: завтрак: молочная каша, кофейный напиток и хлеб с маслом или с сыром; второй завтрак: фрукты; обед: обязательно горячий бульон; полдник: это должна быть легкая пища, можно кефир, ряженку, йогурт с печеньем; ужин: ужин также должен быть легким, например сырники). Необязательно следовать тому, что я указала. Я просто советую по возможности вводить в рацион молочные продукты, фрукты и т. д. Так вы сможете подрастающему организму лучше адаптироваться к рациону детского сада.

- Соблюдайте обязательно режимные моменты. Отбой в 21:30 или 22:00, подъем в 6:30 или 7:00, и не забывайте укладывать ребенка на обеденный сон (2-3 часа).

Вы по возможности соблюдали все советы, выше указанные и наступила та пора, когда медицинская комиссия пройдена и пора вести ребенка в детский сад в первый раз. Ну во-первых: настройте сначала себя на позитив, ни когда не вводите ребенка в детский сад с грустным или тревожным лицом. Это должна быть улыбка, по дороге в детский сад рассказывайте ребенку как там хорошо. Во-вторых: Вы ввели ребенка в группу, не затягивайте расставание с сыном или дочерью, и ни в коем случае не надо плакать на глазах у ребенка, от этого Ваше «чадо» ещё больше закатит Вам истерику. Дети очень чутко чувствуют внутренний настрой родителя. Если вы будите с легким сердцем и с улыбкой на душе отпускать ребенка, то и малыш будет лучше входить в новый коллектив.

В - третьих: Когда вы закрыли дверь в группу, и вдруг Ваш ребенок начал плакать, не надо стоять под дверью и слушать его плач, не накручивайте себя. Не надо сразу врываться в группу и начинать успокаивать ребенка, воспитатель всё сделает сама. В – четвертых: Для первой недели водить ребенка в детский сад желательно на 2-3 часа, далее увеличивать время. Ни в коем случае, нельзя и не рекомендуется оставлять ребенка в первые дни на целый день. В-пятых: Забирая ребенка из

детского сада, расспрашивайте его о проведенном времени, в какие игры играл, с кем подружился и т. д. И самое главное, что нужно запомнить НИКОГДА не обсуждайте с родственниками при ребенке, как плохо в детском саду, что каждый утренний поход в детский сад случается истерика, что дочь или сын не могут ни как привыкнуть и другие подобные вопросы.

Можно давать очень много советов, но достаточно соблюдать выше указанные и поверьте мне Вам будет самым легче адаптироваться. Поэтому планируя отдать ребенка в детский сад, начните адаптацию с себя (родителей) и родственников проживающих с малышом.

Надеюсь мой не большой совет по адаптации ребенка к детскому саду Вам поможет.

Наберитесь терпением и тактичностью!