Рекомендации педагога-психолога для родителей по адаптации дошкольников в ДОУ

1. Важно сразу поддерживать в домашних условиях режим дня, максимально близкий к режиму пребывания в детском саду. Если это новый режим для ребенка, оптимально начать адаптировать его за пару месяцев до похода в детский сад.
2. Обратите внимание на питание малыша. По составу оно должно быть приближено к рациону, предлагаемому в детском саду. Обязательно должны быть в меню каши и супы. Ребенок, питающийся исключительно полуфабрикатами, будет испытывать еще больший стресс от непривычной еды.
3. Желательно, чтобы к посещению детского сада малыш умел самостоятельно одеваться, хотя бы частично. Сюда же относится владение основными навыками: использование столовых приборов, умывание. Довольно важным фактором является умение посещать туалет. Учиться новым действиям в стрессовой ситуации гораздо сложнее, чем прийти в незнакомый мир уже знающим. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно.
4. Дома проговаривайте с ребенком все режимные моменты, которые будут происходить с ним в ДОУ: «Мы придем в детский садик, я помогу тебе раздеться, вместе с тобой сложим вещи в шкафчик, попрощаемся, и ты войдешь в группу, поздороваешься с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь, пообедаешь, и я за тобой приду». Благодаря таким разговорам ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придут, все это упорядочивает его нарушенную жизнь.
5. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребенка на положительных моментах, формируя таким образом у него позитивное отношение к дошкольному учреждению.
6. Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.
7. Желательно вечером укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
8. В выходные дни стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
9. Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.
10. В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу маме. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2–3 месяца.
11. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес ДОУ и его сотрудников. Не наказывайте и не запугивайте детским садом и воспитателями.
12. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест (цирк, театр…), сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить ослабленную нервную систему ребенка. Помните, что даже избыток положительных эмоций излишне напрягают и без того перегруженную психику ребенка впечатлениями от детского сада.
13. Будьте терпимы к капризам ребенка. При явно выраженных невротических реакциях лучше оставить ребенка дома. Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласково по имени.

Помните, важны терпение, последовательность и понимание малыша в период адаптации к новым жизненным условиям!

