

Памятка для родителей по адаптации к ДОУ



1. Желательно (обязательно), чтобы режим дня дома совпадал с режимом дня в детском саду. Ваш малыш должен хорошо выспаться перед посещением детского сада. Ночной сон у детей 1,5 лет в норме составляет 10 -12 часов, у детей 2-х лет - 10 -11 часов.

2. Новая обстановка может быть стрессом для ребенка. И отказ от еды — это реакция на стресс. Если ребенок категорически отказывается в первое время есть вместе с другими детьми, то лучше покормить дома.



3. Рекомендуется пересмотреть питание детей дома. Введите в него блюда из меню детского сада. Маленькие дети консервативны. Если Ваш ребенок никогда не ел тушеные овощи, то он не притронется к такой еде в детском саду.

4. «Ритуалы» приема пищи могут влиять на аппетит ребенка в детском саду. Если дома ребенок ест во время игры, «на ходу», перед экраном телевизора (смартфона, планшета), то сконцентрироваться на еде в детском саду ребенку будет трудно. Ребенок может остаться голодным.



5. Про подгузники... Они безусловно облегчают жизнь. Но... Приучение к горшку отодвигается на неопределенный срок. Любому человеку для нормальной жизни необходимо замечать свои потребности, и находить приемлемые способы их удовлетворения. Если ребенок описался, то через некоторое время он замечает дискомфорт. Постепенно он учится связывать этот дискомфорт с возникновением определенных ощущений в теле (позыв к мочеиспусканию и т.д.). С помощью взрослого ребенок узнает, что дискомфорта можно избежать, если вовремя использовать горшок. Постепенно формируется привычка пользоваться горшком. Ношение подгузника избавляет ребенка от дискомфорта, а, следовательно, от необходимости замечать телесные сигналы. Горшок просто не попадает в поле внимания ребенка.



6. Прощание с ребенком не должно затягиваться. Долгое прощание поддерживает иллюзию, что маму (папу, бабушку) можно удержать. Важно помнить, что посещение детского сада не зависит от желания ребенка. Это решают взрослые. Попытка «отпроситься» формирует у ребенка ложные представления будто он может решать ходить ему в детский сад или нет.

7. Создайте ритуал прощания, повторяйте его каждый день. Пусть ребенок видит, как Вы уходите. Внезапное исчезновение родителей может вызвать недоверие к миру, чувство небезопасности. «Как можно жить, если мама может внезапно пропасть?»»



8. В период адаптации дайте ребенку с собой в детский сад любимую игрушку. Это будет связывать его с домом, с мамой и разлука переживается легче.

9. Не нагружайте дополнительно нервную систему ребенка. Посещение гостей (прием гостей у себя), кафе, развлекательных мероприятий лучше отложить до момента, когда ребенок привыкнет к ДОО. Полезно разнообразить общение с ребенком в домашней обстановке. Чтение книг, рассказывание сказок, совместные игры с мамой и папой помогут снизить уровень стресса ребенка.

