

Как мягко адаптировать ребенка к детскому саду

Рекомендации для родителей:

- ✚ Ни в коем случае не приводите ребенка сразу на целый день. Адаптация к саду происходит постепенно. Рекомендуется начинать с совместных прогулок. Так ребенок будет знакомиться с другими детьми и воспитателем. Также он будет видеть ваше общение с воспитателем и знать, что вы доверяете этому человеку и он безопасен. Отправившись в группу, начинать необходимо с двухчасового пребывания. Постепенно время можно увеличивать, но не форсировать события. Это касается адаптации к детскому саду в любом возрасте – и в 2, и в 4 года.
- ✚ Придумать с ребенком свой ритуал прощания, который будет вселять в него уверенность в том, что мама его не бросает и обязательно вернется. Это может быть любое простое действие и/или подбадривающая фраза. Каждый раз, когда вы прощаетесь с ребенком не покидайте его просто так, а скажите ему о том, как сильно вы его любите, поцелуйте или назовите ваше секретное слово, которое выберите вместе. Так ребенок запомнит ритуал и будет с легкостью вас отпускать и ждать вас.
- ✚ Примерно за полгода до того, как пойти в сад, начните привлекать к общению с ребенком других взрослых (бабушек, дедушек, тетей и дядей), чтобы у него появился опыт расставания с мамой и взаимодействия с другими взрослыми. Можно начать с их общения в присутствии мамы, а затем начать отлучаться на все более длительное время.
- ✚ Учить ребенка самостоятельности. Пускай он старается одеваться и раздеваться сам, ходить в туалет, расчесываться, чистить зубы, иногда стоит предложить ему самостоятельно поиграть, без участия взрослых – эти навыки понадобятся ребенку в детском саду, но также помогут ему быстрее адаптироваться к самостоятельной среде.
- ✚ Спрашивайте у ребенка, чем он занимался в детском саду, что делал и что ему понравилось. Даже если вашему ребенку 2 года, адаптация к детскому саду будет проходить легче, если он увидит, что мама действительно проявляет участие в его новой жизни. Пусть расскажет о своем дне, так как умеет.
- ✚ В период привыкания важно минимизировать сильные эмоциональные нагрузки — как негативные (страх, обида), так и чрезмерно позитивные (перевозбуждение). Это поможет ребенку постепенно принять новую среду без стресса для его организма.
- ✚ Не забывайте соблюдать примерный распорядок дня как в детском саду в домашних условиях. Время приема пищи, сна и т.д. Это важно для того, чтобы ребенок смог привыкнуть к расписанию в детском саду и не замечал сильных различий.

