

Адаптация ребёнка в
детском саду
Советы родителям



СПАТЬ ПОРА.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующиеся плаксивостью, ослабление внимания и памяти. В таких случаях дети становятся возбужденными или, наоборот вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать 10 часов ночью и 2-2.5 час днём. При этом максимальная продолжительность бодрствования не должна превышать 6 часов.



АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ ДОБРОЕ УТРО МАЛЫШ!

Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – самое самостоятельное пробуждение, но такое в 7.30 утра происходит не всегда. Если ребёнка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему понежиться в постели до полного пробуждения.



НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой. Ребёнок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, что он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и предпочитает побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался задень и с удовольствием услышать интересную историю. Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку интересной беседой. Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.



НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ!

Если кроха возбуждён и не управляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают. Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

