

Шесть шагов подготовки к детскому саду

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Шаг 1 — Расширьте информационное поле:

Рассказывайте о детском садике

Читайте книги по теме

Приводите примеры знакомых детей

Вместе играйте в детский сад

Шаг 2 — Познакомьтесь с детским садом:

Познакомьтесь с детским садом

Гуляйте вместе по территории детского сада

Сходите на экскурсию в группу

Если есть у друзей дети, которые уже ходят в садик, составьте им компанию, когда они забирают детей из садика

Шаг 3 — Совместная подготовка:

Выберете вместе с малышом одежду на первые дни

Познакомьтесь с воспитателями

Шаг 4 — Создайте положительный настрой:

Расскажите забавные истории о садике из своего детства

Расскажите малышу о положительных моментах, которые его ждут в садике

Шаг 5 — Настройте Режим:

Ранний подъем

Своевременное укладывание на ночь и дневной сон

Шаг 6 — Развивайте навыки самообслуживания:

Научите надевать самостоятельно простые вещи (трусики, носки, штанишки)

Научите есть и пить без посторонней помощи

Мыть руки

Вытираться полотенцем

Пользоваться туалетом (горшком)

ПЛАН привыкания ребенка к садику

Знакомство с детским садом — погулять рядом с садиком, по его территории и если есть возможность, зайти внутрь здания.

Первый день провести вместе (обычно один час).

Установить контакт с воспитателем сначала маме, затем ребенку.

Познакомиться, улыбнуться. Во время знакомства взять ребенка на руки и передать его на руки воспитателю.

В течение недели водить ребенка на два часа. В это время заниматься своими делами, чтобы обуздать тревогу.

При расставании целоваться и обниматься. При встрече – радоваться.

Дать ребенку любимую игрушку или вещь, которая будет напоминать о вас (платочек, рисунок поцелуй в кармашек).

Если ребенок плачет, недолго утешать его (принимать эмоции) и твердо уходить.

Через неделю оставить ребенка на обед, затем на сон.

Признаки, что адаптация идет по ПЛАНу

Ребенок плачет, но быстро успокаивается

Общается с воспитателями

Интересуется игрушками

Спокойно играет

Съедает хотя бы часть завтрака или обеда

Распространённые ошибки, которых можно избежать

Игнорирование подготовительного этапа

Сомнения родителей, стоит ли вообще водить ребенка в сад

Негативные установки

Резкое погружение (оставлять сразу на полный день)

Отсутствие ритуала прощания.

Нет режима дня у ребенка

Специфические пищевые привычки (например, ребенок ест только протертую пищу)

У ребенка нет навыков самообслуживания

Пугать/угрожать детским садиком или воспитателем

Наложение стрессов (переезд, возрастные кризисы, новые кружки)

Непоследовательность (проспали – не пошли)

Негатив от сборов в садик, во время прощания

Отсутствие компенсации разлуки: ничего не оставляете взамен себя (любимую игрушку, мамину вещь)

Высказывание при ребенке в негативном ключе о садике

Нереалистические ожидания от ребенка

Показатели, что адаптация к детскому саду прошла успешно

если ребенок

принимает правила детского сада

Если и плачет при расставании, то быстро успокаивается

Спокойно играет

Общается с детьми и воспитателями

Ест предложенную еду

Спит во время тихого часа

Ваш ребенок и вы — большие МОЛОДЦЫ!