

Чек - лист



легкая адаптация к детскому саду



«Отвыкание от мамы»

Начните заранее приучать расставаться с мамой, сначала на 2-3 часа (например, у бабушек, в детских комнатах торговых центров и т.п.)

Режим дня

Узнайте режим дня в группе детского сада (можно посмотреть на сайте), куда пойдет ваш ребенок, и следуйте ему. Так у малыша будет меньше стрессовых ситуаций.

Приучайте ребенка быть самостоятельным

Основные навыки самообслуживания необходимо прививать дома до начала посещения детского сада. К 2 годам ребенок сам может раздеваться и разуваться, а к 3 - одеваться и обуваться. Приучите ребенка самостоятельно садиться на стульчик и на горшок, стараться аккуратно пользоваться ложкой и кружкой. к 3годам малыш может сам умываться, пользоваться полотенцем и мылом.

Познакомьте ребенка с детским садом

Поскольку сейчас нельзя ходить в детский сад, не «поступив» в него, то можно познакомить малыша по картинкам, по фото, посмотрев сайт детского сада. Также можно погулять поблизости, во время прогулки детей, которые уже посещают данное учреждение. Очень хорошо могут помочь мультфильмы про детский сад, детские книжки, в которых главный герой идет в сад.

Избавьтесь от «ненужного»

Если вашему малышу 2 года и он пьет, помимо чашки, еще и из бутылочки, то постарайтесь избавиться от этой привычки заранее, постепенно. Если не получается, то приучите сначала пользоваться бутылочкой только утром, после сна, и вечером, перед сном. Пусть сначала привыкнет к детскому саду. Во время адаптации НИ В КОЕМ случае не насаивайте на отучении, т.к. это будет дополнительной стрессовой ситуацией. Во время адаптации во многих детских садах практиковали принесение игрушек из дома, но, в нынешней обстановке, лучше сразу настроить ребенка на то, что «домашние» игрушки должны жить только дома.

Настройтесь на лучшее!

Очень трудно доверить своего ребенка чужому человеку, но настройтесь на позитив! Воспитатели позаботятся о вашем малыше! Помните: ваше настроение передается и ребенку. Если вы будете улыбаться и радоваться успехам ребенка, ему будет легче привыкнуть к новым для вас с ним условиям.