



Как помочь ребёнку адаптироваться к новым условиям и режиму

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ:

- Ребёнок с трудом просыпается по утрам, не высыпается, хнычет и капризничает всё утро, не хочет одеваться.
- Не ест / не спит / не ходит в туалет в садике, приходит из сада голодный, пачкает нижнее бельё в садике.
- Выходит из группы вспотевший или с холодными руками / ногами / спиной.
- Приходит домой перевозбуждённым или переутомлённым.
- Часто болеет.

Ребёнку сложно перестроиться на новый режим дня

Постарайтесь подстроить привычный режим ребёнка под режим садика. Укладывайте спать и будите пораньше, чтобы он успевал «нагуляться» перед тихим часом. Продумайте утренние ритуалы перед садиком. Включите в них:

- то, что нравится ребёнку (короткая игра, мультфильм);
- то, что поможет проснуться в хорошем настроении (поглаживания, приговоры, массаж).



Если ребёнок не спит в садике:

- Узнайте, не мешает ли ребёнку что-то или кто-то спать.
- Принесите мягкую игрушку, платочек или что-то, с чем ребёнку легче заснуть.
- Примите тот факт, что ребёнок «отказался» от дневного сна, и обсудите это с воспитателями.

Не сформированы навыки самообслуживания

Помогайте ребёнку формировать навыки самообслуживания (питание, туалет, одежда). Ребёнок может с вечера приготовить себе одежду на утро. Желательно, чтобы одежда легко одевалась и снималась, была с минимальным количеством пуговиц и застёжек. Выбирайте тактильно приятные ребёнку ткани.



Важно! Учитывайте темп своего ребёнка, он может отличаться от скорости взрослого.



Стесняется говорить о своих потребностях воспитателю

Помогайте малышу говорить о своих потребностях и просить помощь у взрослого. Обсудите эту ситуацию с воспитателем.



Важно! Если ребёнок не ходит в туалет в садике, постарайтесь выяснить причину — сами или с помощью психолога.