Адаптация – как важнейший этап пребывания в ДОУ.

Адаптационный период для маленьких детей представляет собой серьезное испытание. При переходе в новую среду, дети могут испытывать стрессовые реакции, которые могут на долгое время повлиять на их эмоциональное состояние. Психологическая готовность ребенка к посещению дошкольного учреждения является одним из важных показателей психического развития в детском возрасте.

Поэтому очень важно начать привыкание ребенка к домашнему режиму, который будет соответствовать режиму, установленному в группе детского сада, в которую он будет ходить. Необходимо ознакомиться с меню детского сада и стараться вводить новые блюда в его рацион. Кроме того, стоит обучить ребенка самообслуживанию: мытье рук, одевание и раздевание, самостоятельное питание и использование горшка. Было бы замечательно, если ребенок привыкнет общаться со сверстниками на игровых площадках и в городках. Таким образом, у него появится опыт общения с другими детьми и взрослыми, что поможет ему справиться с новой ситуацией. Главной задачей является формирование положительного настроя и желания идти в детский сад. Ребенку необходима эмоциональная поддержка со стороны взрослых: говорите ему о своей любви, обнимайте, разговаривайте. Чем спокойнее и положительнее будут родители, тем меньше будет беспокойства и напряжения в процессе адаптации. В первый день рекомендуется привести ребенка в детский сад, взяв с собой его любимую игрушку. На протяжении первого месяца лучше оставлять ребенка не весь день. Первые недели нужно ограничить его пребывание в детском саду 2-3 часами, а затем можно увеличить время до обеда. Постепенно можно научить малыша проводить в саду весь день. В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, активно проводить время на улице в выходные дни и снижать уровень эмоциональной нагрузки.

Также существуют вещи, которые ни в коем случае не стоит делать: избегайте наказаний или сердитесь на ребенка, если он плачет при расставании или при упоминании о детском саде. Не нужно запугивать ребенка, грозить ему отправкой в сад из-за плохого поведения. Очень важно не выражать негативное мнение о воспитателях и детском саде в присутствии ребенка. И, конечно, не следует обманывать ребенка, говоря ему, что вы скоро вернетесь, если фактически он будет оставаться в саду половину или весь день.

Желаю вам и вашему малышу успешной адаптации.