

«Адаптационный период в детском саду»

Уважаемые родители! С наступлением лета детский сад открывает двери для вновь прибывших детей. Большинство дошкольников начинают знакомство с групп раннего возраста. Их ждут встречи как с веселыми сверстниками, так и с чуткими воспитателями, интересные игрушки, увлекательные занятия, уютные кроватки, полезная еда и многое другое...

Однако к любым *новым* условиям человеку (а тем более «домашнему» ребенку) необходимо приспособиться. На это уходит определенное время, зависящее от подготовленности малыша. Что же может сделать родитель? Как сделать адаптационный период более безболезненным еще до посещения группы детского сада?

Во-первых, расширять круг общения ребенка, включая в него незнакомых детей, по возможности давать самому решать конфликтные ситуации, обсуждать возможные выходы из них.

Во-вторых, обучать навыкам самообслуживания, не торопить во время сборов на прогулку, приемов пищи.

В-третьих, отучать от вредных привычек до начала посещения детского сада (либо ждать окончания адаптационного процесса)

В-четвертых, выстраивать четкие границы.

В-пятых, соблюдать режим дня и питания близкий к садовскому, укреплять иммунитет.

В-шестых, беседовать с ребенком о скором начале посещения ДООУ, играть в «детский сад», «репетировать» с близкими родственниками пребывание в детском саду без мамы, подчеркивать свое позитивное отношение к таким изменениям, провести предварительное знакомство с воспитателями и групповым участком.

С первого дня в ДООУ также можно минимизировать влияние стрессовых ситуаций. Для этого следует:

- плавно увеличивать длительность пребывания (с полутора-двух часов);
- создавать мотивацию для похода в детский сад;
- выработать «ритуал прощания», возможно с кем-то из родных попрощаться еще дома;
- проводить время дома за спокойными играми, позволяющими снять напряжение и восполнить дефицит вашего внимания за целый день;
- обсуждать все волнующие и тревожные вопросы без присутствия детей.

Помните, процесс адаптации может привести ко временным нарушениям аппетита, сна, некоторых навыков, эмоционального состояния, соматического здоровья. Поэтому так важно подготовить малыша, сделать переход от «домашнего» ребенка к «садовскому» более гладким и безболезненным.

Педагог-психолог: Глотова Дарья Борисовна.