

«Адаптация детей раннего возраста к условиям МАДОУ»

Чтобы облегчить адаптацию ребёнка к детскому саду, рекомендуется:

- **Начать подготовку к детскому саду заранее.** Например, перенастроить режим дня дома так, как это принято в детском саду: есть примерно похожую пищу, ложиться на дневной сон в такое же время, гулять по определённому графику.
- **Приучать ребёнка к самостоятельности.** Например, важно научить его завязывать шнурки, пользоваться горшком, засыпать без помощи других.
- **Учить ребёнка общаться с другими детьми.** Ходить гулять на площадку, в парки, в детские игровые центры, в гости.
- **Узнать, какое меню будет в детском саду, и готовить эти блюда дома.** Так у ребёнка не будет неприятия незнакомой пищи, а значит, и процесс адаптации пройдёт чуть легче.
- **Показать, что детский сад — это здорово.** Заранее можно сходить на экскурсию, рассказать малышу, как всё устроено, показать, как весело играют дети.
- **Следить за собой.** Если мама спокойна, ребёнок меньше переживает. Нервозность быстро передаётся малышу.
- **Избегать обмана ребёнка.** Например, привести его в садик и исчезнуть без предупреждения.
- **Постепенно увеличивать время пребывания в саду.** Посоветоваться с воспитателем, когда ребёнок будет готов остаться на дневной сон, а уже затем и до вечера.

Некоторые рекомендации по поведению родителей в период адаптации:

- **Быть терпеливыми.** Дети в этот период наиболее впечатлительны, и им свойственно заражаться как позитивными, так и негативными эмоциями окружающих.
- **Больше хвалить ребёнка,** не ссориться и не ругаться при нём с членами семьи. Дети очень тонко считывают напряжение родителей и переживают сильный стресс.
- **Проявлять искренний интерес к событиям дня** — с кем играл, что ел на обед, какие были занятия.
- **Не перегружать ребёнка** дополнительными занятиями, посещением спектаклей, концертов.

На успешную адаптацию малыша во многом влияет психологическая готовность родителей к переменам. Чем спокойнее родители относятся к этим изменениям в жизни семьи, тем увереннее себя будет чувствовать ребёнок.