

Адаптация ребенка в ДОУ

Собираясь в детский сад, каждая мама мечтает о том, что ребенок, помахав ручкой, весело пошагает в группу играть с новыми детьми и игрушками. Но чаще всего расставание с мамой болезненное, ребенок цепляется за маму и плачет. Это стрессовое событие и ребенок сопротивляется ему.

Адаптация ребенка в ДОУ требует времени и сил. Маме необходимо спокойно отнестись к тому, что ребенок не желает оставаться без нее. Понятно, что во время стресса у ребенка выделяется адреналин и ему нужно давать выход. Если выхода нет, и стрессовые ситуации часто повторяются, это может привести к угнетению жизнедеятельности организма, и ребенок будет иметь проблемы со здоровьем. Чтобы этого не случилось нужно обеспечить малышу постоянную двигательную активность, чтобы расходовать адреналин, вырабатывающийся во время стресса. Очень полезно после посещения детского сада шуметь, прыгать и бегать. Малышу кажется, что мама уходит и больше никогда не вернется. Ему на многократном примере нужно объяснить, что мама обязательно вернется. Рано или поздно ребенок поймет, что мама вернется, и не будет так плакать.



Рекомендации родителям.

Чтобы малышу легче было адаптироваться к поступлению в ДОУ, ко времени поступления в садик ребенок должен самостоятельно кушать, уметь обслуживать себя. Он должен быть приучен к выполнению ежедневных гигиенических процедур. Родители обязаны следить за режимом дня ребенка, приближая его к режиму ДОУ. Немаловажно научить ребенка играть самостоятельно.

Чтобы адаптация прошла успешно время пребывания малыша в детском саду необходимо нормировать и увеличивать постепенно. Сначала ребенка оставляют и забирают после завтрака. Через некоторое время остается до обеда. Немного освоившегося малыша можно оставить на сон и забирать уже после него. После возвращения из садика необходимо расспросить, как прошел день. Выходные дни проводите с ребенком, уделяйте ему достаточно времени. Занятие рисованием красками, игры с водой, движения под детские развивающие песенки помогают ребенку в адаптационный период.

Родителям необходимо обращать внимание на поведение ребенка. Если начав посещать ДОУ, ребенок стал плохо кушать, плохо засыпать, капризничать, раздражается, то в первый месяц это можно считать нормой.

Желаем Вам не торопясь, а спокойно и уверенно проживать этот непростой период вместе с Вашим малышом!