

«Особенности адаптации детей от года до двух лет...»

Адаптация ребёнка в возрасте 1–2 лет к детскому саду действительно может быть непростой: малыш ещё сильно привязан к маме, а новая обстановка (другие люди, режим, помещение) вызывает стресс. Но при грамотном подходе этот период можно сделать мягче.

Что можно посоветовать родителям... Можно поиграть в «детский сад»:



разыгрывайте ситуации (прощание, завтрак, прогулка) с игрушками — так ребёнок заранее «проживёт» опыт. Постепенно синхронизируйте время подъёма, приёмов пищи, дневного сна и прогулок. Это снизит нагрузку на нервную систему. Учите есть ложкой, пить из чашки, проситься в туалет, снимать простую одежду. Это повысит уверенность малыша в новых условиях. Чаще гуляйте на детских площадках — так ребёнок привыкнет к другим детям. Начинать с 1–2 часов, затем оставляйте до обеда, потом на сон и только потом на полный день. Ориентируйтесь на состояние ребёнка, а не на чужой опыт. Он должен быть коротким и предсказуемым: воздушный поцелуй, «дать пять»,

поглаживание по спинке и чёткая фраза вроде «Я приду за тобой после прогулки». Не исчезайте тайком — это подрывает доверие. Любимая игрушка, платочек или другой предмет, который ассоциируется с мамой, станет «мостиком» и снизит тревожность. Можно положить в шкафчик фотографию мамы или её шарфик. Отмечайте даже небольшие успехи: «Молодец, сам поел!».

Создайте дома спокойную атмосферу. После насыщенного дня ребёнку нужно время, чтобы «перезагрузиться». Уделите ему внимание: поиграйте, почитайте, обнимите.

В период адаптации избегайте переездов, отлучения от соски/памперсов, частых шумных мероприятий.

Чего лучше избегать:

Не пугайте ребёнка садиком.



Не сравнивайте его с другими детьми.

Не ругайте и не наказывайте за слёзы или нежелание оставаться в группе — это нормальная реакция на стресс.

Не демонстрируйте свою тревогу — дети очень чувствительны к настроению взрослых.

Главное — терпение и последовательность. Ваша поддержка и уверенность — лучший фундамент для успешной адаптации. Если возникнут сложности, не стесняйтесь просить совета у воспитателя или специалиста. Удачи вам!

Информацию подготовила Пропадеева С.А.