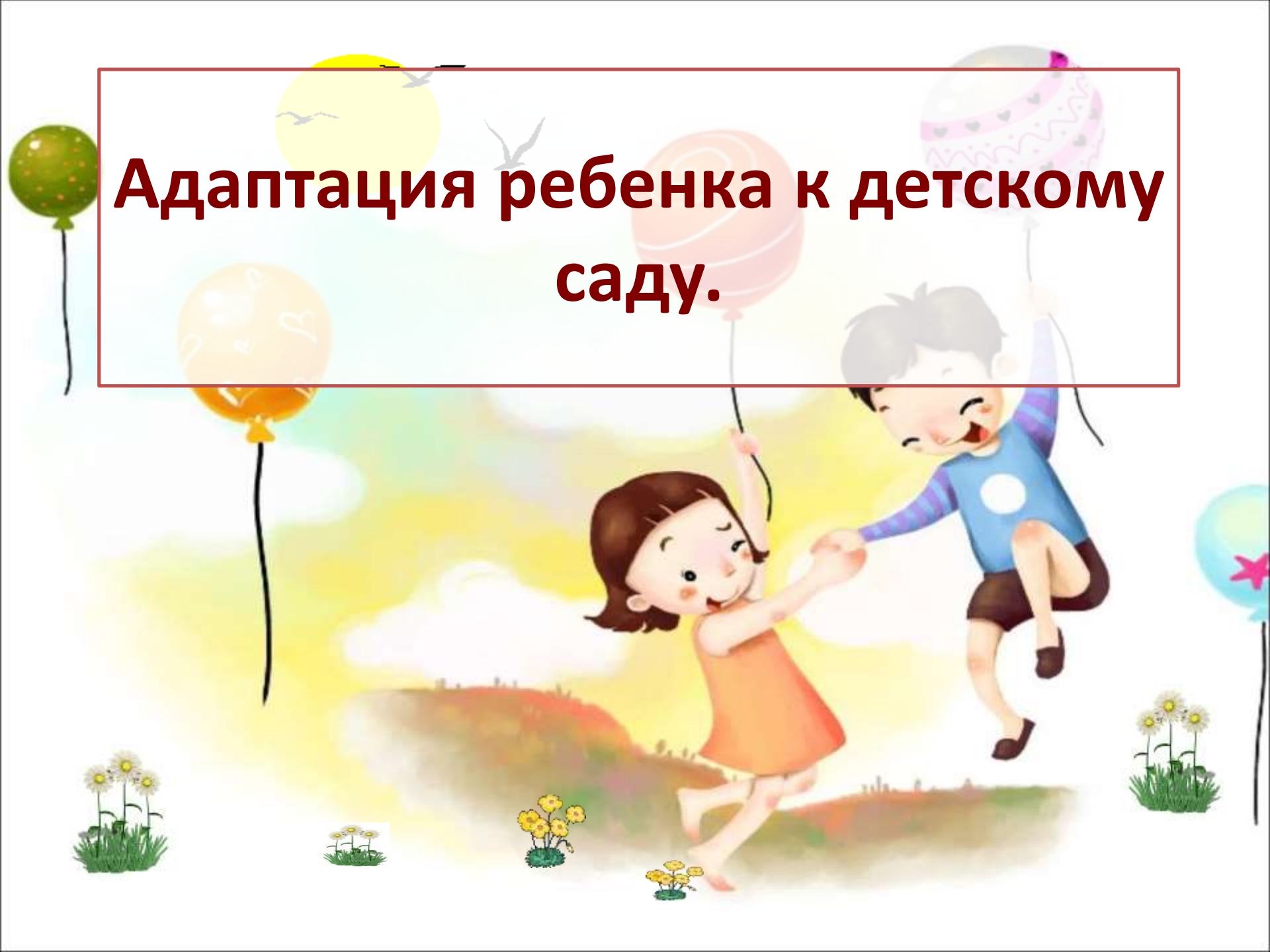
Адаптация ребенка к детскому саду.



Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

- В жизни ребенка происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие **родителей** в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, другой стиль общения.
- Все эти изменения обрушиваются на **ребёнка одновременно**, создавая для него **стрессовую ситуацию.**

Задача родителей:

- Быть спокойными;
- Терпеливыми;
- Внимательными;
- Заботливыми;
- Радоваться при встрече с ребенком; говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась, мне хорошо с тобой!

Родителям необходимо:

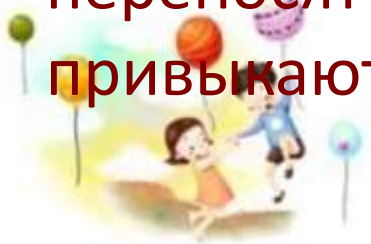
- Учить ребенка самостоятельно обслуживать себя- одеваться, раздеваться, кушать, соблюдать культурно-гигиенические навыки.
- Придерживайтесь дома того же режима дня, что и в детском саду;
- Настраивайте **ребёнка** на детский сад только положительно,
- Общайтесь с **ребёнком**, Беседуйте с ним как можно чаще!

В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду:

новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это еще не значит, что его **адаптация проходит тяжело**. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму

Трудности. Из-за чего?

- Замкнутый образ жизни семьи, недоброжелательное отношение родителей к окружающим людям .
- Чрезмерная опека в семье, незнание родительского нельзя.
- Недостаточные знания у **родителей** возрастных особенностей развития **ребёнка**.
- Индивидуально-типологические особенности детей. Застенчивые, замкнутые, робкие трудно, болезненно переносят разлуку с мамой, более длительное время привыкают, чаще болеют.



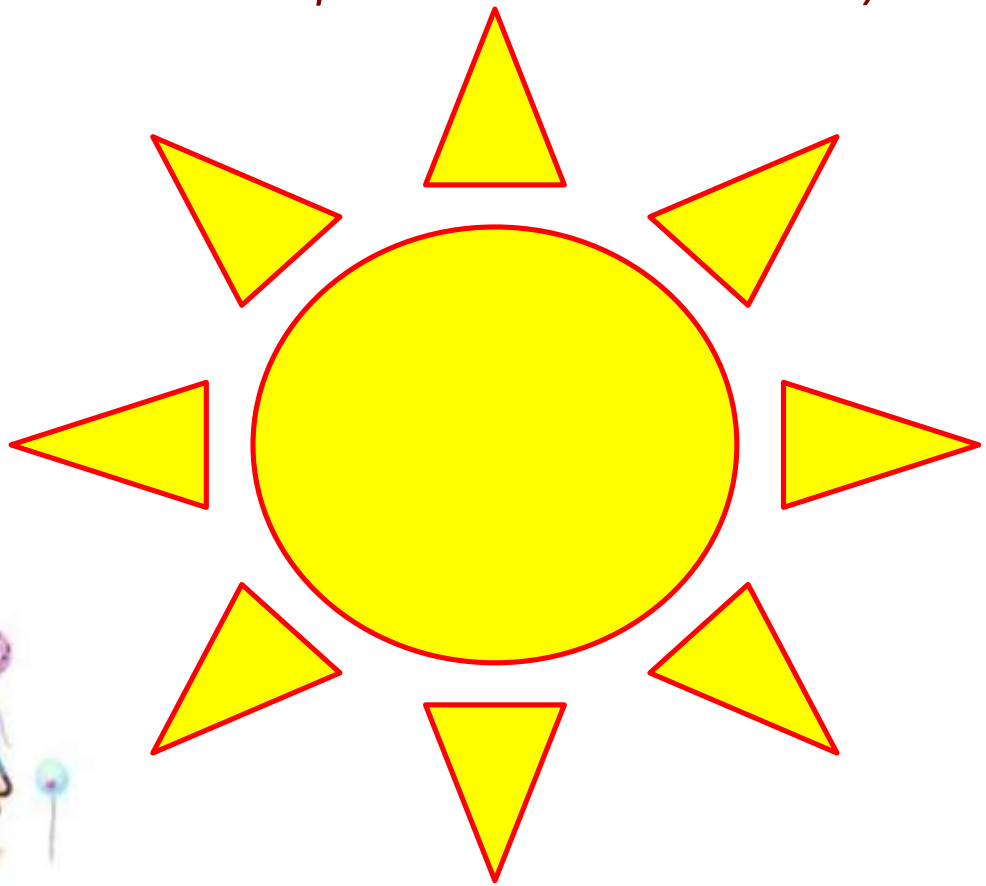
Судить о действительном окончании **адаптационного** периода в большинстве случаев мы можем после 4-6 месяцев, а у некоторых детей – после года пребывания в саду. Особенно это относится к детям от 2 до 3 лет, поскольку частые заболевания в этом возрасте замедляют их окончательное привыкание к детскому саду.

Причина постоянных простуд и хронических ОРЗ чаще вовсе не медицинская, а психологическая.

Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое.

Упражнение «В лучах родительского солнца»

(цель - выявление способов проявления родительской любви к ребенку, обмен родительским опытом)



«Где не хватает терпения
надо бы постараться понять,
где не понимаю –
постараться вытерпеть,
и всегда я принимаю ребенка,
всегда люблю».