

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ

Памятка для родителей

Детский сад — новый непростой период в жизни ребенка.

В привычной, сложившейся жизни малыша происходят изменения: новое помещение, отсутствие родных и близких, незнакомые люди, чёткий режим дня, новые требования к поведению.

Все эти факторы приводят к стрессовому состоянию ребенка и ему необходимо время, чтобы адаптироваться — привыкнуть к новому окружению и новой обстановке в детском саду.

В процессе адаптации у ребенка может наблюдаться:

- **изменение поведения** — активные малыши затихают, а спокойные начинают вести себя агрессивно;



- **изменение эмоционального состояния** — ребенок много плачет, раздражается;

- **нарушение аппетита** - малыш ест меньше и реже, чем обычно;



- **нарушение сна** - ребенок не может



заснуть, сон кратко-временный, прерывистый;

- **утрата приобретенных навыков** - малыш, умеющий говорить, одеваться, ходить на горшок, после посещения детского сада отказывается от всех или от одного из этих навыков;



- **снижение иммунитета** - это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами.



Эти изменения являются естественной реакцией ребенка на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫСТРО АДАПТИРОВАТЬСЯ В ДЕТСКОМ САДУ

1. Утром будите малыша заранее. Ребенку необходимо подняться, потянуться, проснуться. Ведь если вы его будете постоянно торопить, то настроение не улучшится ни у него, ни у вас.



2. Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его пока он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

3. Расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. Придумайте свой особый ритуал прощания. Это может быть поцелуй в щечку, воздушный поцелуй, помахать ручкой и сказать «пока-пока».



4. Обязательно скажите малышу, что вы придете за ним после прогулки, после обеда или после того, как он поспит. Ребенку легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь!!!



Обязательно
выполняйте свои обещания!!!

5. Будьте внимательны к ребенку,
когда забираете его из детского
сада (расспросите, чем он занимался,
похвалите его рисунок или поделку).



6. Позаботьтесь о том, чтобы режим
дня ребенка дома был максимально
приближенным к распорядку дня
в детском саду.

7. Постарайтесь создать дома спокойную,
бесконфликтную обстановку, избегайте
шумных мероприятий, чаще обнимайте
ребенка, гладьте по головке, говорите
ласковые слова. Отмечайте его успехи. Ему
сейчас так нужна ваша поддержка!



8. Уделяйте вашему малышу больше внимания,
читайте сказки, играйте вместе.



Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.
И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный,
хорошо знакомый и привычный мир!

