

Консультация для родителей «Как проходит адаптация в детском саду»

Две стороны адаптации: физическая и психологическая

Начав посещать детский сад, то есть место, в котором все для него ново (отсутствие близких рядом, свои правила, режим), малыш испытывает стресс. Ребенку необходимо некоторое время, чтобы привыкнуть к незнакомым обстоятельствам. Специалисты разделяют процесс адаптации на физический и психологический компоненты.

Физическая адаптация включает в себя привыкание к:

- Режиму дня;
- Питанию;
- Прогулкам на новом месте.

К психологической адаптации относятся:

Расставание с мамой (и другими близкими людьми);

- Постоянный контакт с большим количеством сверстников;
- Необходимость следовать новым правилам, слушать воспитателя;
- Привыкание к самостоятельности

Протекание процесса адаптации к детскому саду зависит от многих факторов. К этому новому для мамы и малыша этапу необходимо готовиться заранее, принимая во внимание характер и психическую зрелость ребенка.

Как минимизировать стресс?

Задача взрослых в процессе адаптации как раз и заключается в том, чтобы минимизировать стресс для ребенка. Как это сделать? Что зависит от родителей?

1. Твердая уверенность семьи, в частности мамы, в том, что садик семье нужен, что это хорошее и правильное решение для семьи и для ребенка.

2. Длительный подготовительный период (хотя бы от двух недель до месяца, чем больше, тем лучше).

3. Совместные подготовительные мероприятия. Купите вместе одежду к садику. Сходите познакомиться с воспитателем. Сходите на прогулку с детками в детский садик.

4. Положительный настрой ребенка. Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик, может быть, из вашего детства.

Информация взята из доступных интернет источников