

Адаптация – что это такое? Какая она бывает?

Адаптация — это когда ребёнок привыкает новой среде .

Одни дети привыкают быстрее окружающей среде, а другим понадобится время.

Каждый ребенок индивидуальный свой характер темперамент, уровень психического развития,

Бывает лёгкая, средняя, тяжёлая адаптация:

- **Лёгкая:** Быстрое привыкание, нормализация режима, отсутствие заболеваний.
- **Средняя:** Психоэмоциональное напряжение, снижение аппетита, 2–3 заболевания за полгода.
- **Тяжёлая:** Продолжительность 2–6 месяцев, частые заболевания, утрата навыков, истощение.

Мне кажется, что начать готовить ребёнка к детскому саду нужно с подготовки родителей. У вас в голове много мыслей, и большинство из них плохие. Вы думаете, что другие дети будут плохо относиться к ребёнку, обижать его, что он будет ходить мокрый, голодный и не сможет уснуть. Вы боитесь, что его будут ругать

Рекомендую:

Провожать ребенка в детский сад папе, т.к. малыш обычно больше привязан к маме, чем к остальным членам семьи.

Говорите детям правильные вещи. Например: «Ты поиграешь, потом поешь, а потом я за тобой приду, и мы вместе пойдём домой». Так ребёнок не будет всё время стоять у окна и ждать.

Режим дня для ребёнка должен быть организован правильно.

Ваша задача — окружить ребёнка вниманием и заботой с самого утра, чтобы он чувствовал себя хорошо до вечера.

Каждый день придумывайте для ребёнка новые задания в саду. Например, можно попросить его поздороваться с рыбками в аквариуме, помочь нянечке накрыть на стол или расчесать кукол. Играйте дома в «детский сад». Так вы сможете лучше понять, что чувствует ваш ребёнок.