

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду**. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие рядом родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

В процессе адаптации **поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться**. Чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается, капризничает);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый, беспокойный);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами). Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, все физиологические процессы и режимные моменты придут в норму.

### Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

#### Кому же адаптироваться легче?

\* **Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.** Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить, чем он там будет заниматься.

\* **Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.** В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».

\* **Детям, имеющим навыки**

**самостоятельности.** Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

\* **Детям, чей режим дня близок к режиму сада.**

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно! Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощь.

**В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.



- \* **В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня.
- \* **Не перегружайте малыша в период адаптации.** У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.
- \* **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!
- \* **Будьте терпимее к капризам.** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- \* **Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку.** Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? **Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш.**

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Педагоги давно заметили, что часто с одним из родителей ребенок расстается спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.

**Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, после обеда, или после того, как он поспит). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

**Придумайте свой ритуал прощания** (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). **После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь.** Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

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

## «В детский сад с улыбкой!»

**Период адаптации: что нужно знать родителям**

