

## В детский сад — без слёз:

### что нужно знать родителям о периоде адаптации

Представьте себе мир маленького ребёнка. Любимые мама и папа, знакомые игрушки, тёплая кроватка, привычные обстановка и режим дня.

И вдруг в один день всё меняется. Мама отводит его в незнакомое место и оставляет с чужой тётей. В этом месте всё чужое – и игрушки, и кроватка, и еда не такая, как дома. А главное – там много незнакомых детей, которые часто плачут, а некоторые могут даже и обидеть. В этом месте нужно слушать воспитательницу и делать всё, что она скажет. Это место называется детский сад....

Попадая в незнакомую обстановку, ребёнок находится в состоянии сильнейшего стресса. Чтобы он смог привыкнуть к ней, должен пройти период адаптации. Этот термин означает способность приспосабливаться к условиям внешней среды, подстраиваться под них.

Во время адаптации происходит перестройка деятельности практически всех систем детского организма.

Адаптация ребёнка к условиям детского сада, как правило, сопровождается следующими явлениями:

- происходит регресс навыков (ребёнок временно «забывает», как ходить на горшок, держать ложку и т. д.);
- ухудшается сон и аппетит;
- ребёнок выглядит подавленным, вялым, заторможенным;
- частые капризы, истерики по любому поводу.

### Как помочь ребёнку адаптироваться?

*Правила успешной адаптации:*

**Правило 1.** Заранее познакомьтесь с персоналом детского сада, режимом дня и условиями пребывания.

**Правило 2.** Привыкание ребёнка к детскому саду должно происходить либо в летнее, либо в зимнее время для снижения риска инфекционных заболеваний.

**Правило 3.** Прививки, медицинские осмотры и прочие посещения врачей должны быть строго до поступления ребёнка в детский сад.

**Правило 4.** Ребёнок в первые дни должен оставаться в детском саду на 1-2 часа. Хорошо, если это время совпадёт с утренней прогулкой.

**Правило 5.** Увеличивать время пребывания ребёнка в группе нужно постепенно, с учётом рекомендаций воспитателя.

**Правило 6.** Если ребёнок заболел, маме или папе необходимо остаться с ним дома.

**Правило 7.** Родителям необходимо предупреждать воспитателя обо всех особенностях здоровья и поведения ребёнка, его привычках и склонностях.

**Правило 8.** Забирая малыша домой, обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, как ребёнок себя вёл в течение дня.

Соблюдая все эти правила, родители значительно облегчают адаптационный период ребёнка в детском саду.

## **Что не рекомендуется делать в адаптационный период?**

Сидеть в раздевалке, пока ребёнок находится в группе.

Уходить тайком, не попрощавшись с ребёнком.

Ругать и наказывать за нежелание оставаться в детском саду.

Оставлять ребёнка на целый день после долгого перерыва.

Негативно отзываться о воспитателях и дошкольном учреждении.

Обманывать ребёнка: говорить, что скоро заберёте его, если сами планируете оставить сына или дочь до вечера.

Приводить больного ребёнка в детский сад.

«Подкупать» ребёнка сладостями и игрушками за его пребывание в яслях.

## **Как облегчить расставание с ребёнком в детском саду?**

Чтобы малыш научился безболезненно отпускать вас и идти в группу, соблюдайте эти нехитрые рекомендации:

-заранее подготовьте ребёнка к мысли о том, что в детский сад нужно ходить каждый день, пока мама с папой на работе;

-по дороге настраивайте ребёнка, как хорошо ему будет там сегодня, в какие интересные игры он там будет играть, что вкусного приготовят тети-повара и т. д. ;

-придумайте свой ритуал прощания с ребёнком. Это может быть поцелуй в щёку и соприкосновение ладоней или коротенький стишок. Главное – всегда его соблюдайте при расставании с сыном или дочерью не только в детском саду, но и дома;

-разрешите малышу взять с собой любимую игрушку. В отсутствие мамы ему будет гораздо спокойнее, если рядом будет что-то родное и знакомое;

-следите за собственным эмоциональным состоянием. Все ваши тревоги и опасения обязательно передадутся и ребёнку;

-чётко сообщите малышу о времени своего прихода: после обеда, после сна, вечером, чтобы у него не было напрасных ожиданий.

**Запомните, дорогие мамы и папы: залогом успешной адаптации ребёнка к детскому саду является правильная подготовка малыша, психологическая грамотность родителей, а также семейная атмосфера комфорта и эмоционального благополучия.**