***Адаптация к детскому саду.***

 Готовясь отдать своего ребенка **в детский сад**, вы, безусловно, задумываетесь о том, как пройдет у ребенка период привыкания, **адаптация**. Наверное, вы наслышаны от знакомых и друзей, какой ужас представляет собой адаптация. На самом деле, в этот период ребенок переживает очень сильный стресс, его поведение может резко измениться.

 Эти изменения, вполне возможно, напугают вас. Но все не так страшно, **когда знаешь, чего ждать и когда это кончится**. При совместных усилиях (ваших родительских и наших детсадовских) этот период можно пройти вполне успешно. **Что же надо знать об адаптации?** Возможное поведение ребенка: Страх. Плач. Крик. Негативизм. Агрессия. Заторможенность. Ребенок может перестать общаться. Развитие речи замедляется, иногда ребенок перестает на какое-то время говорить. Дети теряют аппетит. Нарушается продолжительность и глубина сна. Ребенок легко заболевает простудными и вирусными заболеваниями. Если ребенок ослаблен, могут обостриться хронические заболевания.

 **Мы достаточно вас напугали?** Но предупрежден, значит, вооружен. Зато теперь понятно, откуда у ребенка агрессия, почему ваш сын или дочь, которые уже в годик прекрасно разговаривали, вдруг, как воды в рот набрали, он отказывается кушать…. **Теперь вам надо сделать две вещи**: взять себя в руки; постараться помочь ребенку. Как только он адаптируется, все его утраченные навыки вернутся. **Что же делать? Как помочь?**

 Вы, конечно, сами догадались, что еще задолго до посещения детского сада надо подогнать **режим ребенка** под садовский. Это очень поможет ребенку.

Вы научили ребенка самостоятельно кушать ложкой, проситься в туалет….

 Если у вас есть тревоги и опасения, ни за что не говорите о них ребенку. Рассказывайте, как в детском саду интересно, какие там хорошие ребята, игрушки, воспитатели. Словом, все **в детском саду очень хорошее!**

 Посоветуйтесь с вашим педиатром. Он может назначить какие-нибудь поддерживающие процедуры или выпишет витамины.

 Помните, что первые несколько дней, если это необходимо, вы имеете право находиться в садике вместе с ребенком.

 С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад, а, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что **Вы его любите**. В первый раз оставляйте ребенка на 2-3 часа. Недопустимо оставлять ребенка сразу на весь день! Приводите его в первый раз на прогулку.

***1***

***Адаптация к детскому саду.***

 Ребенку больше понравится детский сад, если он будет играть. Когда вы уходите, **расставайтесь с ребенком легко и быстро**. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случится, и он долго не будет вас отпускать. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку, или чашку, или еще что-нибудь, что будет согревать его сердце. Сообщите воспитателю ласкательное имя ребенка, подробности его домашней жизни, познакомьтесь заранее с персоналом детского сада. Не планируйте на период адаптации прививки, посещение стоматолога и другие травмирующие медицинские процедуры. **Не ругайте ребенка** за плохое поведение. Вы же знаете, что это не он, а его адаптация сейчас капризничает или упрямится.

 В выходные и праздничные дни придерживайтесь детсадовского режима! Поиграйте с ребенком домашними игрушками в игру "**Детский сад**", в которой одна игрушка будет самим ребёнком. Понаблюдайте, что она делает, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и попробуйте решить проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.

 **Не кутайте ребенка**, а одевайте его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе. Не делайте перерывов в посещении садика. Неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
 Советов много. Но каждый из них проверен годами и опытом многих детей, работой многих педагогов. Помните, что почти все дети со временем успешно адаптируются, держите связь с воспитателем и психологом, и скоро вы будете сами стоять среди мамочек, которые уговаривают своего малыша: «Пойдем домой, завтра снова придешь!», а в ответ услышите: «**Ну, мам, я еще чуть-чуть, в садике так здорово!**»
 Чуть не забыли **самое главное!** Все врачи и педагоги сходятся на том, что в основе драгоценного секрета всех детей, лежит нежность матери. **Ребенок нуждается в вашей ласке**, как в воздухе и пище. Малышу необходимо, чтобы его ласкали, теребили, нежили. Конечно, не постоянно, но часто. И даже если у вас нет свободного времени, найдите четверть часа для поцелуев и нежности.
 Автор статьи: Анна Николаева, [www.detsad-7gnomov.ru/](http://www.detsad-7gnomov.ru/)

***2***