**Что такое адаптация?**

**И как помочь своему ребенку искать общий язык с миром.**

**Адаптация** -  это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

***Чтобы ваш ребенок быстро и по возможности безболезненно привык к детскому саду, надо:***

*          Необходимо последовательно и настойчиво убеждать своего малыша, что в яслях будет интересно, весело, что никто ребенка не обидит. Не пугайте малыша поступлением в детский сад!
*          Перед поступлением ребенка в ясельную группу, маме надо побывать там, познакомиться с персоналом группы, в которой будет воспитываться малыш, рассказать об особенностях, привычках, характере поведения и т.д.
*          Обеспечить постепенный режим привыкания ребенка. Для этого следует приурочить отпуск одного из родителей к первым неделям пребывания малыша в дошкольном учреждении.
*          Дома следует поддерживать спокойную, благожелательную обстановку, ограничить новые впечатления;
*          За несколько месяцев до поступления в детское дошкольное учреждение начинать приближать режим малыша к режиму детского сада.
*          Чтобы ребенок привык к температуре воздуха и форме одежды такой же, как в дошкольном учреждении.
*          Отучать от таких не приемлемых в детском учреждении привычек, как пользоваться соской – пустышкой, кормление через соску из бутылочки, укачивание перед сном.
*          Нельзя отправлять ребенка в ясли вскоре после перенесенного, даже не тяжелого заболевания.
*          Приучать участвовать в процессе одевания, раздевания, умывания, самостоятельно садиться на [горшок](http://www.enter.ru/reg/14974/product/children/gorshok-baby-ok-spidy-goluboy-2010202002762), пользоваться ложкой.