****

**Первый раз в детский сад
или что за «зверь» адаптация?**

Для ребенка детский сад, несомненно, является новым, ещё неизведанным пространством с новым окружением и новыми отношениями.
 Когда малыш приходит в детский сад многое в его жизни резко меняется: режим дня, температура в помещении, характер питания, новый стиль общения, отсутствие родителей, постоянный контакт с большим количеством сверстников.

Ко всему этому малышу предстоит приспособиться. Начинается, так называемая, **адаптация**.

Важно помнить, адаптация – не проблема, с которой нужно бороться, а просто процесс подстройки человека к новым условиям.

**Какая бывает?**

У разных детей этот процесс протекает по-разному. Но условно можно выделить несколько видов:

**Активная адаптация.**

Малыш очень переживает, активно протестует, не хочет идти в сад, провожает маму со слезами и криками, «говорит», что завтра в сад не пойдёт и т.д.

Часто родители тоже волнуются, ведь очень тяжело расстаться с плачущим ребенком в раздевалке или вести упирающегося малыша в сад. Помните, реакция ребенка вполне нормальна. Скорее всего, ребёнок станет вести себя значительно спокойнее в течение 1-2-х недель.

**Отложенная адаптация**

Первые дни (от 3-х дней до 3-х недель) ребёнок добровольно и даже радостно, уносится в группу. Проходит какое-то время (уходит эффект новизны), и в один прекрасный день ребёнок устраивает такой же скандал, как у других был в первые дни.

**Пассивная адаптация**

Ребёнок, внешне спокоен, идёт в сад с удовольствием. Адаптация у таких детей проявляется в других, часто не связанных с садом областях. Изменения аппетита и/или стула, повышенная утомляемость, изменения характера сна, скорость усвоения новой информации, общая нервозность, агрессивность дома и на прогулках после сада, капризность.

**Уважаемые родители! Терпение и спокойствие!**

 Какой бы тип адаптации не был у Вашего ребёнка примерно через 2 месяца острая фаза пройдёт, и он приспособится.

Помните, что пропуски сада по болезни влияют на эти сроки.

 ****

 ****

**Как помочь ребенку?**

* Настраивайте кроху как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
* Объясняйте и демонстрируйте, что мама и папа иногда уходят, но обязательно вернуться.
* Давайте понять, что разлука с Вами неизбежна, что очень хорошо, что он дорос до сада и стал таким большим.
* Если ребёнок плачет, боится, расстраивается, посочувствуйте ему. Старайтесь избегать фраз «не бойся», «не плачь», «не расстраивайся». Чувство не пройдёт только от того, что родители попросили.
* Старайтесь не сравнивать сад с работой. Говоря так, Вы нагружаете ребёнка излишней ответственностью.
* Не оставляйте малыша сразу на целый день, постепенно увеличивайте число часов пребывания в детском саду.
* Не стоит сильно нервничать и показывать свою тревогу, когда отводите малыша в детский сад. Ребенок будет фиксировать и копировать Ваше поведение.
* Никогда не уходите незаметно, не предупредив малыша об этом, Вы рискуете подорвать доверие к себе.
* Четко говорите ребёнку, когда именно Вы заберёте его из детского сада.
* Не затягивайте прощание с ребенком в раздевалке даже, если он очень расстроен.
* Если Вы хотите сделать ребёнку приятное (купить игрушку, шоколадку и т.д.), не привязывайте это к уходу из детского сада.
* Все время объясняйте чаду, что он для Вас, как раньше, очень дорог и любим.
* Не обсуждайте при ребенке волнующие Вас проблемы адаптации к детскому саду, даже если кажется, что малыш не слушает.
* Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
* Постарайтесь мудро реагировать на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы, и ни в коем случае не угрожайте детским садом как наказанием за его непослушание.
* Введите некоторые режимные моменты детского сада в домашний режим дня.
* На время прекратите походы в многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач,
лучше больше играть в игры дома.
* Уделяйте внимание состоянию здоровья Вашего ребенка.
* В первое время целесообразно сохранить привычные для ребенка приемы ухода: покачать на ручках, поцеловать и т.д., можно принести любимые игрушки.
* Сотрудничайте с воспитателями.

**Удачи Вам!**



С удовольствием отвечу на интересующие Вас вопросы
Селюнина Елизавета Сергеевна, педагог-психолог
9.00 - 16.45 (пн-пт)
новый корпус, второй этаж, кабинет «Педагог-психолог»

***«Адаптация ребенка к детскому саду»***