

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

Любые изменения в жизни требуют привыкания, адаптации к этим изменениям, новым условиям. Поступление ребёнка в детский сад – не исключение.

Поскольку эмоциональная связь ребёнка с родителями очень крепка, **многое в процессе адаптации зависит от состояния и настроения родителей.** От того, как вы сами относитесь к поступлению ребёнка в детский сад, зависит физическое и психическое здоровье ребёнка, и то, насколько быстро он привыкнет к изменениям в его жизни. Поэтому, в первую очередь, сохраняйте спокойствие. Ребёнок должен чувствовать, что в детском саду ему будет хорошо. Ваши неуверенность и тревога только усилят переживания малыша.

Малыш любит своих родных и близких, ему не хочется с ними расставаться, ему непонятно, почему его на целый день отводят в какое-то другое место. Ему может показаться, что родители не любят его и не хотят с ним общаться. Чтобы снизить остроту таких реакций, **вам необходимо поговорить с ребёнком о детском саде, о том, для чего родители приводят туда своих детей, что он там будет делать, кто будет отводить и забирать ребёнка.** Вы можете рассказать ему несколько забавных историй из своего дошкольного детства. Если вы не помните их, придумайте. Этот разговор со взрослым имеет большое значение для малыша.

Среди трудностей адаптации выделяют отсутствие у ребёнка режима, совпадающего с режимом детского сада. Поэтому **постарайтесь максимально приблизить распорядок дня ребёнка и его питание к садовскому.** Не поленитесь, проявите последовательность – каждый день в одно и то же время подъём, завтрак, время активности, тихий час и т. д. И тогда у вашего ребёнка не будет стресса, связанного с режимными моментами, или он будет сведен к минимуму.

Известно, что с поступлением в детский сад дети начинают активно болеть. Это связано со стрессом, а также несформированностью иммунной системы (она сформируется только к 6-7 годам). Поэтому **очень важно укреплять иммунитет ребёнка закаливанием, прогулками на свежем воздухе, проветриванием комнат. Очень важен полноценный сон и физическая активность, например, утренняя гимнастика. В рационе питания ребёнка обязательно должны быть овощи, фрукты, витамины.**

**При первых признаках инфекции (чихание, кашель, насморк, оставьте ребенка дома.** Ведь спустя пару дней вам все равно придется взять больничный, но тогда вместе с вами на больничный уйдет еще половина группы.

**Постарайтесь правильно одевать ребёнка в детский сад:** чтобы он не перемерзал и не перегревался. Одежда и обувь должны быть удобными, а застёжки максимально простыми. Положите в карман ребёнка носовой платок.



Отправляя ребёнка в детский сад, **вы можете дать ему с собой его любимую игрушку**, и малышу будет не так одиноко в детском саду. Но помните, что не стоит приносить в детский сад слишком дорогие игрушки, ведь если по неосторожности с ними что-нибудь случится, обидно будет ребёнку и неприятно вам.

**Постарайтесь не делать перерывов в посещениях детского сада в период адаптации, кроме случаев болезни ребёнка.** Систематичность и последовательность – главные условия успешной адаптации.

**Активно сотрудничайте с коллективом детского сада.** Ведь вы лучше всех знаете своего ребёнка. Не стесняйтесь спрашивать о том, что вас беспокоит и сообщать ту информацию о ребёнке, которую считаете важной.

Когда вы приведете ребёнка в сад, помните, что **не стоит устраивать долгое прощание перед группой.** Опыт показывает, что убеждения, объяснения, почему ребёнок должен остаться в детском саду, долгие объятия только усиливают переживания ребёнка, и это может вылиться в настоящую истерику. Спокойно поцелуйте малыша, помашите ему рукой и «передайте» в надежные руки воспитателя. Оставляя ребенка, главное – не исчезать внезапно. Ребенок должен видеть, что мама уходит и потом придет. Можете договориться о «прощальном ритуале», например, что обязательно помашете ему в окошко. В этих ситуациях самое главное – держать себя в руках именно вам. Знайте, что, войдя в группу, малыш увидит интересную игрушку, воспитатель переключит его внимание, и через несколько минут плач прекратится. Помните, что мы всегда рядом, и если ребёнку будет некомфортно и тяжело без вас, мы обязательно позвоним вам и сообщим об этом.

**Будьте готовы к тому, что в период адаптации малыш может стать более тревожным, раздражительным, а иногда и агрессивным.** Для детей в этот период характерно снижение активности – двигательной, речевой, теряются некоторые навыки, которыми он владел ранее. Многие родители отмечают, что, приходя домой после детского сада, ребенок капризничает по любому поводу, проявляет упрямство и своеволие, и чуть что – сразу в слезы. Помните, что в период адаптации – это нормально. Первое время ребенок чувствует себя скованно, кроме того, он устает в детском саду: ведь целый день нужно придерживаться определенного режима, соблюдать дисциплину. Также он может уставать от шума, беготни. И только дома есть возможность расслабиться.

**В связи с этим вам очень важно держать себя в руках, не ругать и не наказывать ребенка за плохое поведение. Уделите малышу максимум внимания по вечерам: поиграйте, порисуйте, полените из пластилина вместе. Почитайте сказку перед сном, включите расслабляющую музыку, сделайте массаж. Отнеситесь с пониманием к этим изменениям в жизни вашего ребёнка, проявите максимум своей любви и терпения, и вскоре всё изменится к лучшему.**

