**«Ребенок идет в детский сад»**

Уважаемые родители! Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – малыш идет в детский сад. И для того, чтобы адаптация к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать об особенностях этого периода.

Для каждого родителя именно его ребенок самый лучший, самый умный. Но вот его отдают в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают переживания, связанные с детским садом. А как ребенок привыкнет? Понравится ли ему? и т.д.

Обычно период адаптации детей к условиям ДОУ не превышает двух месяцев. Но для того, чтобы он прошел без лишних потрясений, мы все должны постараться максимально избавить новичков от травмирующих их факторов.

Что же для этого нужно?

* Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик».
* На сайте детского сада и в уголке для родителей висит режима дня. Это еще один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно приучать малыша к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОУ: завтрак 8-9 утра; обед 11.30-12.30 часов; сон с 12.30 до 15 часов; укладывание на ночь не позднее 21-22 часов. И стараться максимально придерживаться этого режима.
* Постараться, чтоб ваш ребенок был приучен к горшку, умел держать ложку, самостоятельно пить из чашки.
* Отлучен от соски.

 В период адаптации дети ведут себя по-разному:

* некоторые начинают плакать при виде детского сада, а иногда ещё дома, цепляются за родителей – это демонстрация своего протеста родителям;

и это очень хорошо, что малыш плачет, большую тревогу вызывают тихие, «равнодушные» дети, ведь они все переживания держат в себе. Ребенок плачет – и успокаивается эмоционально, он дает «сигнал» обратить на него внимание. Со всей ответственностью можно сказать, что плачущие поначалу дети в будущем посещают детский сад с большим удовольствием, чем тихие и спокойные.

* есть дети, которые с первого дня хорошо идут в детский сад, однако через несколько дней у них начинаются истерики и продолжаются длительное время.

Психологи разделяют адаптацию на три степени:

* легкая **адаптация**
* **адаптация средней тяжести**
* тяжелая **адаптация**

• Легкая **адаптация** – примерно к 20-му дню пребывания в ДОУ нормализуется сон, **ребенок** нормально ест не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений.

• Средняя **адаптация** - поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психическое развитие насколько замедляется *(замедление речевой активности)*. Заболеваемость не более 2-х раза сроком не более 10-ти дней, без осложнений. Вес без изменений или несколько снизился.

• Тяжелая **адаптация** - характеризуется значительной длительностью *(от двух до шести месяцев и дольше)* и тяжестью всех проявлений.

Факторы, мешающие**адаптации малыша к детскому саду**:

* Слишком сильная зависимость **ребенка от мамы**;
* Чрезмерная тревожность родителей;
* Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;
* Воспитание **ребенка** в духу вседозволенности;
* Неврологическая симптоматика у **ребенка**: астеничность, гиперактивность и т. п.
* Болезненность малыша;
* Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.

Во время адаптации у ребёнка:

* Может снизиться аппетит. Когда вы оставляете ребёнка на обед, он может отказаться от еды или поесть совсем немного. Зато дома будет есть, как будто не ел целый месяц. Дело в том, что у ребёнка в детском саду от напряжения появляются спазмы в горле (как у вас перед экзаменом, ему тяжело глотать, а дома ребёнок расслабляется.
* Ребёнок может стать плаксивым, капризным, раздражительным.
* Если ребёнок хорошо говорил, может перейти на лепет.
* Если давно не писал в штанишки, может снова начать. Не ругайте и не стыдите ребёнка. Это результат того, что ребёнок в непривычной для него обстановке в туалетной комнате не может расслабиться, вернувшись в группу он облегчённо вздохнёт и пописает, но уже в штанишки. Оставьте это без внимания, но сделайте вывод: не торопиться.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.

Первые признаки того, что ребенок адаптировался:

* хороший аппетит;
* спокойный сон;
* охотное общение с другими детьми;
* адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
* нормальное эмоциональное состояние.

**Желаем Вам успехов!**

****