*Адаптация ребенка в детском саду*



***Советы для родителей***

Положительно настройте и себя и свое чадо к садику. Вы идете туда, потому что уже большие, чтобы найти много друзей, чтобы научиться новому и интересному, а какие праздники вас ожидают! Ну, а мама и папа в это время будут заняты очень важным и полезным делом. А как только наступит вечер – вся семья снова соберется дома и будет делиться впечатлениями от прожитого дня.

Поверьте, если вы именно так настроите и себя и своего ребенка – адаптация пройдет безболезненно и незаметно.

Задолго до того дня, как вы отдадите малыша в садик – познакомьтесь с воспитателями в группе. Важно, чтобы эти люди были приятны вам самим, вызывали у вас доверие.

Гуляйте с малышом по территории детского учреждения и рассказывайте о том, что скоро он здесь будет проводить свое время с новыми друзьями. Было бы хорошо отдать ребенка в группу с детками, с которыми он уже знаком, гуляя во дворе.

Впервые дни вы будете оставлять своего кроху в садике всего на час, потом на два, до обеда, до полдника и так далее. Очень важно четко объяснить крохе, когда именно вы его заберете с садика и сдержать свое обещание, не опоздав ни на минуту.

Любимая игрушка – важный элемент. Ведь она волшебная. Обняв ее – кроха обнимает любимую мамочку и в это время мама обязательно почувствует, как сильно ее любит и ждет в садике взрослый человечек.

«Садиковский» режим дня должен стать и домашним режимом, тогда вашему малышу не придется приспосабливаться даже к новому распорядку дня. Поверьте, стресса ему будет хватать и без этого. Ученые утверждают, что ребенок впервые дни в садике чувствует себя так, как космонавт перед полетом в открытый космос. Все мы, даже не космонавты, испытали это чувство, сами привыкая к садику. Но вот только не помним наверняка, что именно с нами происходило. Запомнилось только парное молоко, от которого тошнило, и утренник с бабой Ягой.

Обычно адаптационный период длиться 2-3 недели. В отдельных случаях до 2 месяцев. Адаптация бывает тяжелой или легкой. Признаками тяжелой адаптации могут быть плохой сон и аппетит, нервная возбудимость ребенка, резкие изменения в поведении малыша, ухудшение здоровья.

Действительно, адаптационный период может сопровождаться ухудшением здоровья. И опять-таки страдают от этого в основном «кутаные» дети. Не забывайте о закаливание организма, как физиологическом, так и об эмоциональном. Не бойтесь оставлять своего малыша с бабушками-дедушками и даже с соседкой, которой доверяете. Ребенок не должен бояться оставаться без вас. Так ему будет намного легче и в садике.

Что же касается физического здоровья, то действительно вы должны быть готовы к тому, что ребенок может заболеть, ведь он должен приспособиться не только к новым условиям обитания, но и к новым различным бактериям и вирусам. Иммунная система ребенка напрямую зависит и от эмоционального состояния.

Бывает так, что адаптация затягивается, и нет никаких признаков улучшения состояния малыша. Скорее наоборот, вы просто перестаете узнавать своего кроху: то ли он замкнулся, а раньше был веселым почемучкой, то ли стал капризным и несносным, а раньше все удивлялись его послушности и вежливости. Оба случая – это результат адаптации, реакция на новые условия. Помогите ему справиться с первыми трудностями в жизни.

Легкой и успешной Вам адаптации!

