**АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ! КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?**

Многие мамы, приводя детей в детский сад впервые, удивляются тому, как легко они заходят в группу и расстаются с родителями. Но следующие дни показывают, что все не так просто и малыш очень переживает. Конечно, есть дети, которые плачут с первого дня. Встречаются также дети, которые действительно не плачут и радостно бегут в группу, как в первый, так и в последующие дни. Но таких очень мало. У остальных процесс адаптации проходит нелегко.

Адаптация - процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением.
Детям любого возраста очень непросто начать посещать детский садик, ведь все меняется кардинальным образом. В привычную жизнь врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;

- отсутствие родных рядом;

- необходимость постоянного контакта со сверстниками;

- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;

- резкое уменьшение персонального внимания.
Распространенные изменения в поведении ребенка в период адаптации:

1. Эмоции. В первые дни пребывания в детском саду сильнее выражены отрицательные эмоции. Ребенок выражает протест против расставания с родными. Особенно ярко видны проявления страха, гнева, депрессивные реакции («заторможенность»).

2. Контакты со сверстниками и воспитателем. У ребенка снижается социальная активность. Даже общительные дети становятся беспокойными, напряженными, замкнутыми.

3. Познавательная активность. Первое время познавательная активность бывает снижена или полностью отсутствует на фоне стрессовых реакций. Иногда ребенок даже не интересуется игрушками, многим требуется посидеть в сторонке, чтобы сориентироваться в обстановке.

4. Навыки. Под влиянием новых внешних воздействий малыш может временно растерять некоторые навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым, платком, горшком и т.п). Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только восстанавливает прежние навыки, но и вы замечаете новые достижения.

5. Особенности речи. У некоторых детей словарный запас скудеет или появляются сокращенные слова и предложения. Не волнуйтесь! Речь восстановится и обогатится, когда адаптация будет завершена.

6. Двигательная активность. Она редко сохраняется прежней: некоторые дети становятся «заторможенными», а некоторые неуправляемо активными. Это зависит от темперамента ребенка. Хорошим признаком является восстановление нормальной двигательной активности дома, а затем в садике.

7. Сон. Если ребенка оставить на дневной сон, то первые дни он будет засыпать плохо. Ребенок может вскакивать или просыпаться с плачем. К завершению адаптации сон и дома, и в саду нормализуется.

8. Аппетит. Поначалу наблюдается сниженный аппетит. Во-первых, это связано с непривычной едой, а во-вторых, со стрессовой реакцией (малышу попросту не хочется есть). Нормальной считается даже небольшая потеря веса. Хороший признак – восстановление аппетита.

9. Здоровье. В связи со стрессом снижается сопротивляемость организма к инфекциям, ребенок может заболеть в первые дни посещения садика. Как правило, болезнь протекает без осложнений

Чем может помочь мама?

1. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и детском садике.

2. В выходные дни не меняйте режим дня (утром ребенок должен просыпаться в то время, что и просыпался в будни).

3. В период адаптации не отучайте малыша от привычек (например, от соски), чтобы не перегружать его нервную систему. У него в жизни и так много изменений, лишнее напряжение ни к чему.

4. Постарайтесь создать дома спокойную бесконфликтную обстановку: чаще обнимайте ребенка, говорите ласковые слова. Ему сейчас так нужна ваша поддержка!

5. Будьте терпеливы к капризам, они возникают из-за перегрузки нервной системы.

6. Дайте с собой в садик небольшую игрушку. Когда ребенок прижимает к себе игрушку из дома, он чувствует себя частичкой дома, так ему становится спокойнее.

7. Призовите на помощь сказку. Вы можете придумать свою сказку о том как маленький мишка пошел в садик, как ему было страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями.

Спокойное утро

Больше всего дети и родители расстраиваются при расставании. Как организовать утро, чтобы и у мамы, и у малыша день прошел спокойно?

1. И дома, и в садике разговаривайте с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте дружелюбную настойчивость при пробуждении, одевании, а в детском саду – при раздевании.

2. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему расстаться легче. А вот забирает лучше пусть тот, с кем эмоциональная связь сильнее.

3. Обязательно скажите, что вы придете и обозначьте, когда (после прогулки, после обеда и т.п.). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту.

4. У вас должен быть свой ритуал прощания (поцеловать, помахать рукой и т.п.). После ритуала сразу уходите уверенно и не оборачиваясь.