Адаптация – это процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия. При поступлении в детский сад малыш оказывается в ситуации, в которой от него часто требуется другое поведение. Это может вызвать сильный стресс в виде различных негативных реакций, плача и серьезных заболеваний.

Как помочь малышу в период адаптации?

    Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он может делать там, чего нет дома, хвалите малыша почаще.

  Не растягивайте прощание. Когда уходите и оставляете ребенка в саду, то делайте это быстро и легко. Не показывайте ваших переживаний, потому что дети очень четко чувствуют эмоции родителей. Если вы все-таки не можете скрыть своего волнения, то поручите отвести ребенка в сад кому-то другому, бабушке или папе, например.

 Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

  Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

   Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.

 Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы.

Как не надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать впервые детский сад.

- В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы.

- «Наказывать» ребенка детским садом и в числе последних забирать его домой.

 Основные особенности нормально текущего периода адаптации

- Нарушения настроения

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность – от недели до 1,5 месяца).

- Нарушения сна

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 месяцев).

- Нарушения аппетита

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам – рвоте, болям в животе, икоте, иногда – к пищевой аллергии (продолжительность – от 1 недели до 1 месяца).

- Понижение иммунитета

В следствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга  (продолжительность – от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

- Нарушение поведения

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т.д.) (продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев).

При помощи родителей ребенку в процессе подготовки и поступлению в детский сад, тесном сотрудничестве со специалистами ДОУ адаптация у детей проходит, как правило, хорошо и достаточно безболезненно. При осознании значимости детского сада для ребенка, доверия к педагогам, тесного сотрудничества, у родителей тоже.

**Помните!**

**Эмоциональное состояние ребенка во многом зависит от спокойствия его родителей.**