

# Адаптация к детскому саду

Вашей семьей принято решение отдать ребенка в детский сад. Событие это очень важное для всей семьи. Адаптация к детскому саду – период сложный, потому что для ребенка это очень большой стресс. Ребенок попадает в новую, незнакомую обстановку, сильно отличающуюся от той, что привык за 1-2 года дома.

Что же будет непривычного для малыша в саду:

- Даже само помещение группы не такое, как дома - группа большая, потолки высокие.
- Вокруг много чужих детей, общаться с которыми и дружить только предстоит научиться. А сейчас возможны ссоры, драки, отбирание игрушек, укусы и царапины.
- Чужие взрослые.
- И главное - дорогой, любимой мамочки нет рядом.

Представьте себе, что сила стресса, которую испытывает в период адаптации, равна той, что испытывает космонавт, отправляющийся в полет. Именно в связи с сильным стрессом иммунитет ребенка ослабевает, и организм ребенка становится мишенью для различных инфекций, которых в детском коллективе полно.

Практически все дети в период адаптации болеют простудными заболеваниями, настроение может быть капризным, многие первое время в саду плачут - выражая протест, дети могут хуже есть, иногда нарушается стул, может быть регресс в развитии. Все эти симптомы у всех детей проявляются с разной силой. Если в течение 10- 25 дней поведение детей нормализуется, то это **легкая адаптация**. Если измененное поведение наблюдается более месяца и ребенок 1 раз болел, то это **средняя адаптация**. **Тяжелая адаптация** длится в от 2 до 6 месяцев. Ребенок часто болеет, теряет уже полученные навыки, может быть физическое и психическое истощение организма.

Но несмотря ни на что, *вы можете помочь своему ребенку*, если заранее начнете готовить его к посещению детского сада.

Что нужно делать перед садом:

1. Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.
2. Желательно приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него садился).
3. Научить ребенка есть ложкой. Для годовалых детей - держать ложку, пытаться есть.
4. Отлучите ребенка от груди. Кормление грудью сильно привязывает малыша к маме, усложняет адаптацию.
5. Кормите ребенка едой, совпадающей с меню детского сада.
6. И последнее – очень важно, чтобы ребенок много общался с детьми и умел играть самостоятельно.

Что нужно делать, когда ребенок уже начал посещать детский сад:

1. Начните гулять на площадке детского сада.
2. Хорошо, если в детском саду вам разрешат самим показать ребенку группу. Таким образом, вы покажете ребенку свое одобрение всего, что там есть.
3. Вначале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на обед, далее на сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, не ждите окончания работы сада.
4. Во время адаптации у детей часто нарушатся аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш не с первой попытки сможет заснуть в группе.
5. Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.
6. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.
7. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!