

ПЕРИОД АДАТАЦИИ В ДЕТСКОМ САДУ *(рекомендации для родителей)*

Начало посещения детского сада – важный этап в жизни ребенка. Малыш разлучается с родителями, учится самостоятельно взаимодействовать с другими детьми, педагогами. В этот период ему необходима поддержка как родителей, так и сотрудников детского сада.

• **ТРУДНОСТИ АДАТАЦИИ**

Некоторые дети привыкают к новым условиям быстро, в течение одной-двух недель, другим требуется около двух-трех месяцев. Психологи отводят на процесс адаптации до полугода.

Почему возникают трудности у дошкольников в этот период? Если ребенок привык к тому, что взрослые потакают любым его капризам, то в детском саду ему придется нелегко, потому что ни воспитатели, ни детский коллектив не станут делать поблажек.

Столкнувшись с проблемами адаптации, малыш испытывает сильное психоэмоциональное и физическое напряжение, стресс. Отсутствие своевременной поддержки может привести к полной дезадаптации и ухудшению здоровья ребенка.

• **ПРИЗНАКИ ДЕЗАДАТАЦИИ**

- ребенок отказывается идти в детский сад, причем отказ носит стойкий характер;
- по возвращении из ДОУ ребенок подавлен, спрашивает у родителей, придется ли ему идти в детский сад снова;
- быстро утомляется;
- у него нарушается сон: вечером долго не может уснуть, а утром просыпается с трудом, мучают кошмары;
- в течение дня вял, капризен, раздражителен;
- появляются навязчивые состояния, тики и заикание;

Дезадаптация может проявиться и частыми, иногда болезненными мочеиспусканиями, энурезом. Нередко ребенок отказывается от посещения туалета в группе. У малыша могут возникнуть запоры.

Один из главных индикаторов здоровья ребенка – аппетит. Ребенок, тяжело привыкающий к детскому саду, теряет аппетит или, наоборот, начинает испытывать постоянную потребность в еде.

Эмоциональное напряжение вызывает и снижение сопротивляемости организма, что приводит к повторным респираторным заболеваниям, протекающим тяжелее обычного. Обостряются и хронические заболевания. У некоторых детей, испытывающих трудности с адаптацией, формируются психосоматические реакции: подсознательно понимая, что болезнь спасает от посещения детского сада, они начинают болеть чаще.

Для того, чтобы свести к минимуму проблемы, связанные с началом посещения ребенком ДОУ, следует выполнять рекомендации специалистов:

Заблаговременная подготовка к посещению детского сада должна начаться задолго до прихода ребенка в группу. За несколько месяцев родителям рекомендуется создавать у ребенка положительный образ ДОУ. Малыш должен привыкнуть к мысли, что посещение детского сада не только не представляет угрозы его благополучию, но является признаком того, что он становится взрослыми самостоятельным. Родители должны время от времени говорить ребенку, что они рады за него, гордятся им.

Желательно еще до начала посещения детского сада несколько раз прийти туда вместе с малышом на экскурсию.

Родители должны подробно объяснить ребенку, что его ждет в детском саду, тогда, придя в группу, он будет чувствовать себя спокойнее и увереннее.

Время, проведенное в группе, лучше увеличивать постепенно. Начинать надо с одного-двух часов, постепенно доводить его до полного дня. Сроки могут варьироваться в зависимости от того, как реагирует дошкольник на новые условия..

Начинать посещение детского сада лучше в тот момент, когда ребенок полностью здоров. Не рекомендуется впервые приводить ребенка в детский сад после эмоциональных нагрузок (возвращение из отпуска, с дачи, переезда), т.к. для малышек положительные эмоции также являются стрессовой ситуацией.

Ежедневные сборы в сад нужно проводить накануне. Вместе с малышом подготовить все необходимое – одежду, личные вещи, игрушки. Во время утренних сборов не должно возникать суеты, окриков, нервозности. Все дети разные, дайте ребенку возможность собираться столько времени, сколько ему необходимо. Помогайте, но не делайте все за малыша. Если у ребенка есть

любимая игрушка или предмет, не запрещайте брать его с собой. Для ребенка эта игрушка является символом дома, а следовательно, стабильности.

Для облегчения перехода ребенка к новым условиям важно помнить о соблюдении режима дня. Его нарушение приводит к снижению иммунитета.

Обсуждение событий дня, проведенного в ДОУ, нужно проводить обязательно. На формальный вопрос родители обычно получают такой же ответ. Лучше задавать наводящие вопросы, а ответы помогать распространять. Только так можно получить информацию, понять эмоциональный фон малыша и своевременно выявить проблему.

Помощь при дезадаптации.

В первую очередь следует пересмотреть **режим дня** ребенка:

- укладывать пораньше;
- проводить больше времени с ребенком на свежем воздухе;
- свести к минимуму просмотр телевизора, компьютерные игры;
- обеспечить достаточную физическую нагрузку.

Несколько простых упражнений помогут улучшить кровоток, нормализовать деятельность вегетативной нервной системы ребенка. При согласовании с педиатром возможен дополнительный прием поливитаминов.

При сохранении признаков дезадаптации ребенку необходима консультация специалистов. Педиатр поможет разобраться в ситуации, исключит соматическую патологию, даст рекомендации. После комплексного обследования малышу может быть назначено курсовое лечение. До этого момента ребенку можно заваривать успокоительный травяной сбор, поить чаем с мятой и мелиссой, во время купания добавлять в воду ароматические масла мяты, лаванды и хмеля (при отсутствии аллергии).