

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Детский сад №226  
«Капелька»

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Ребенок идет в детский сад

*Для любого ребенка начало посещения детского сада—сильнейший стресс. Даже самый здоровый ребенок растеряется, впервые попав в совершенно незнакомую обстановку, где нет мамы, где совершенно чужие взрослые, где нужно выполнять много требований, незнакомых действий.*

**Адаптация**—приспособление организма к новой обстановке. В детском саду **период адаптации** включает широкий спектр индивидуальных реакций в зависимости от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, конкретного характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в детском учреждении.

**Основные особенности нормально текущего периода адаптации:**

--**Нарушения настроения.** Слезливость, капризность, подавленное настроение 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 часов. 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.** Вследствие 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*).

--Нарушения 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 просят на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д. (*продолжительность--от 1 недели до 2 месяцев*).

### **Родителям необходимо:**

- Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Легче и быстрее привыкают к новым условиям дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
- Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Не оставляйте его в дошкольном коллективе на целый день. Как можно раньше забирайте домой. Несколько дней пребывания в детском саду нужно ограничить временем от 2-3 часов до времени дневного сна; в дальнейшем, в зависимости от состояния ребенка, постепенно увеличивать время пребывания.
- Создайте для него в семье спокойный, бесконфликтный климат.
- Щадите его ослабленную нервную систему.
- Не увеличивайте, а уменьшайте нагрузку на нервную систему.
- На время прекратите походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократите просмотр телевизионных передач.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены; объясняйте к кому ребенок может обратиться за помощью в случае необходимости. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет так, как он захочет. Объясняйте, что в группе много детей, поэтому воспитатель не может, например, одеть всех сразу, надо подождать.
- Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить игрушку, предлагать свои; научите обращаться к воспитателю, не бояться говорить ему о своих проблемах.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада, сотрудников. Настраивайте ребенка на положительное восприятие детского сада, условий в нем, воспитателей и детского коллектива. Если у вас есть претензии, вопросы—старайтесь решать их с воспитателем, не в присутствии ребенка.
- Разработайте вместе с малышом несложную систему знаков прощания, и он будет легче отпускать вас.
- Как можно раньше сообщите педагогу о личностных особенностях малыша.
- Создайте для него в воскресные дни, дома, режим такой же, как в детском саду.
- Не реагируйте на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы. Помните, что находясь в новой обстановке, дети чувствуют себя скованно и вынуждены сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению. Если напряжение не разрядить, оно может стать причиной невроза. Дома, в привычной обстановке, предоставьте ребенку возможность поиграть в подвижные игры, подучиться, «выпустить пар»,

выразить свои эмоции в полной мере, что поможет устранить накопленное в детском саду напряжение.

-Больше гуляйте с ребенком на воздухе. После детского сада не торопитесь сразу вернуться домой; прогуляйтесь не спеша вдвоем с малышом, поговорите с ним, проявляйте интерес к его рассказам.

**При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обращайтесь к детскому врачу.**

*При выраженных невротических реакциях оставьте малыша на несколько дней дома и выполняйте все предписания врача.*

*Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться не один месяц. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы; для ваших детей вы являетесь примером для подражания, авторитетом — играйте с ними, будьте терпеливы и позитивны, проявляйте интерес к событиям в детском саду, разговаривайте с ребенком об этом, радуйтесь любым его победам и успехам в детском саду, поощряйте его инициативу и творчество.*