

## Ребенок и детский сад.

**Адаптация** - это приспособление организм к изменяющимся внешним условиям, который требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма.

Детям любого возраста очень не просто начинать посещать детский сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

В первые дни пребывания в саду, гораздо сильнее выражены отрицательные эмоции: от хныканья, «плача за компанию» до постоянного приступообразного плача. Особенно яркими являются проявления страха (малыш боится идти детский сад, боится воспитателя или того, что мама за ним не вернется), гнева (когда кроха вырывается, не давая себя раздеть, или даже может ударить взрослого, собирающегося его оставить), депрессивные реакции и «заторможенность», как будто эмоций нет вообще.

В тоже время, ребенок испытывает и положительные эмоции. Эти эмоции связаны с новизной (игрушки, друзья, общение). На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. А вот плакать при расставании ребенок может долго, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение нескольких минут после ухода мамы, то все в порядке.

Чтобы помочь ребенку быстрее адаптироваться следует придерживаться следующих правил:

- ❖ В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.
- ❖ В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.
- ❖ Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации.
- ❖ Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.
- ❖ Будьте терпимее к капризам.
- ❖ Дайте в сад небольшую игрушку.
- ❖ При расставании самое главное правило «спокойная мама – спокоен ребенок». Он считывает вашу неуверенность и еще больше расстраивается.