КОНСУЛЬТАЦИЯ

**От чего зависит характер адаптации**

Период адаптации в коллективе детского сада у каждого ребенка свой: и по длительности, и по характеру: у одного малыша он проявляется постоянными ОРВИ, у другого – нарушениями в работе кишечника, у третьего – сильными эмоциональными реакциями (агрессивностью, раздражительностью, плаксивостью, быстрой сменой настроения) – адаптация протекает сложно, с массой негативных сдвигов в детском организме.

Эти сдвиги происходят на всех уровнях, во всех системах. Родителям же видна лишь надводная часть этого «айсберга» – поведение ребенка. Малыш становится почти неузнаваем: по любому поводу истерики. Снова стали мокрыми штанишки. Ничего не ест и плохо спит. Тревожен, как никогда. Не хочет ходить в детский сад. Расстается с плачем, причитая, что его никто не любит, что он обещает быть хорошим, лишь бы рядом была мама.  Словом, такое впечатление, будто он «развивается назад», у него регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. Не волнуйтесь, это все естественно. И, конечно, в скором времени пройдет.

Возможна **адаптация трех типов:**

**легкая** (При легком типе адаптации малыш приспосабливается к новой обстановке примерно за полмесяца, и изменения в его поведении кратковременны и незначительны, ребенок не болеет).

**тяжелая** (Разлука – страх – стресс – срыв  адаптации – болезнь ... Все это свойственно ребенку с тяжелой (неблагоприятной) адаптацией к детскому саду. При этом типе адаптации процесс, как правило, затягивается на длительное время, и ребенок приспосабливается к новому коллективу месяцами, а иногда и вовсе не может к нему приспособиться. Поэтому если педиатр прогнозирует Вашему ребенку тяжелую степень адаптации, желательно не отдавать его в сад рано (в 3 года), а по возможности сделать это позднее, по мере совершенствования его адаптационных механизмов)

**средней тяжести**.  (При адаптации средней тяжести ребенок адаптируется к новому коллективу больше месяца и иногда во время адаптации заболевает, однако болезнь протекает без каких-либо осложнений.)

**ОШИБКИ**

* Ошибкой является излишняя опека, затянутое и даже слезное расставание по утрам и немедленное возвращение, чтобы забрать домой.
* Ни в коем случае нельзя пугать ребенка детским садом и особенно грозить тем, что никогда его не возьмете назад. В этом случае у малыша неизбежно сложится представление о садике как о страшном месте, откуда можно не вернуться. Одной из распространенных ошибок со стороны родителей является негативное высказывание в адрес воспитателей в присутствии ребенка. Пусть даже малыш и не поймет, о чем речь, но интуитивно почувствует, что мама чем-то недовольна, и у него сложится представление, будто детский сад – это место, где не все так хорошо, а воспитатели тоже могут быть плохими людьми, которые могут причинить вред.
* Нельзя сулить награды только за один факт посещения детского сада. В дальнейшем для ребенка это может стать орудием шантажа родителей: не пойду в садик, если не купите игрушку. Но за хорошее поведение в садике или за какие-нибудь конкретные успехи можно и нужно поощрять.

**Способы, позволяющие уменьшить стресс ребенка**

Режим (сна)

Разрешайте ребенку взять с собой любимые игрушки: так он будет чувствовать связь с домом. Иногда помогает такая маленькая хитрость: пусть ребенка в сад отводит не кто-нибудь из родителей, а кто-то из других членов семьи. Тогда сам момент оставления в группе пройдет не так остро.