**Журнал**

**МДОУ «Детский сад № 109»**

**Планета детства «Изюминка»**

**Выпуск 11**

HP

**Уважаемые родители!**

****

Рады приветствовать Вас на нашем портале, в интернет- журнале Планета детства «Изюминка» всеми нами любимого

МДОУ «Детский сад №109».

Мы надеемся, что вы найдете на страницах нашего журнала полезную и интересную информацию и примите активное участие в формировании тематики следующих выпусков. Нам очень важно ваше мнение.

Желаем Вам приятного чтения.

Главный редактор журнала

Планета детства «Изюминка»

Усанина Наталия Сергеевна

***Первый раз в детский сад***

 Когда ребенок идет в детский сад, жизнь взрослых и детей значительно меняется. Потребуется какое-то время для того, чтобы семья приспособилась к новым жизненным обстоятельствам. Обычно время приспособления условно разделено на ***три периода***: острый, подострый и компенсационный. Самые серьезные трудности ожидают семью в острый период. Это моменты первого столкновения с неизвестным, новым. Это новая, часто неожиданная реакция, как ребенка, так и родителей. Поведение ребенка в это время очень сильно тревожит родителей. Ребенок может капризничать, плохо кушать и спать, может быть агрессивным или подавленным, много плакать. Часто бывает, что ребенок как бы забывает многое из того, чему он научился: он хуже говорит, становится менее самостоятельным, начинает часто болеть. Здесь очень важным является эмоциональное состояние и реакция взрослого. Очень часто мама психологически не готова к расставанию с ребенком даже на непродолжительное время. И отведя ребенка в сад, придя домой, не может найти себе место: переживает, плачет. Безусловно это волнение, тревога отразится на ребенке. Здесь очень важен настрой семьи. Мы решили отдать ребенка в сад. Конечно, будут трудности, но мы их преодолеем. Для всех семей острый период адаптации индивидуален.

После преодоления трудностей поведение ребенка нормализуется, он возвращает себе утерянные в острый период достижения. Это подострый период. Затем его сменяет очень приятное время, как для ребенка, так и для родителей период компенсации. Темп развития малыша ускоряется. Он радует взрослых своими достижениями. В первую очередь, это возросшая самостоятельность, развитие речи, коммуникабельность.

***Вот несколько рекомендаций для успешной адаптации:***

* Максимально приблизьте режим ребенка к режиму детского сада.
* Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте детские площадки и парки, ходите в гости. Наблюдайте, как ведет себя ребенок: стесняется, уединяется, конфликтует или же легко находит общий язык, контактирует с детьми, тянется к общению, раскован.
* Формируйте положительную установку у себя и у ребенка к детскому саду. Не обсуждайте свои страхи, связанные с детским садом, при ребенке. Чем спокойнее, увереннее будут родители относиться к этому важному событию, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.
* В период адаптации не стоит водить ребенка в гости, а также принимать у себя слишком много гостей. Не стоит перегружать нервную систему ребенка.
* В выходные не меняйте режим дня ребенка.
* Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте, гладьте по голове, говорите ласковые слова.
* В период адаптации не отучайте ребенка от соски.
* Организуйте утро так, чтобы день у вас и ребенка прошел спокойно. Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен ребенок.
* Дома и в саду говорите с ребенком спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании.
* В присутствие ребенка всегда положительно отзывайтесь о воспитателе и саде.
* Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.
* Обязательно говорите ребенку, что вы придете, и обозначьте когда. Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
* Придумайте свой ритуал прощания. После этого уходите сразу, уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает ребенок.

Детский сад – это неотъемлемая часть жизни большинства детей. И очень многое зависит от родителей, как пройти этот непростой путь адаптации к саду. Главные помощники в период адаптации – это ваши воспитатели. Прислушивайтесь к их советам и рекомендациям. Не стесняйтесь задавать вопросы.



 ***Желаем успешной адаптации!***

***Подготовил:***

***педагог-психолог: Королева Ж.Б***