## **Здравствуй, детский сад!**

Если вы все делали правильно, то к началу посещения садика малыш уже будет знать, что такое детский сад, зачем он будет туда ходить. И хотя воспитатели и говорят, что для садика ребенку уметь ничего не нужно (всему научим), все-таки ребенку будет лучше, если он уже будет уметь самостоятельно пользоваться ложкой и горшком, принимать активное участие в одевании, мытье рук. Будет готов к общению со сверстниками (хотя бы на уровне: поздороваться, попросить игрушку), не будет стесняться обращаться за помощью к воспитателю и будет положительно настроен на посещение детского сада.

Приводить ребенка в садик лучше летом (конец июля — август или в самом начале учебного года), наихудший — конец осени, зима, начало весны — на этот период приходится наибольшая заболеваемость [гриппом](http://www.7ya.ru/article/gripp-i-kompaniya/) и ОРВИ. Садики, как и другие образовательные учреждения, занятия проводят с сентября по май, поэтому желательно, чтобы до начала учебного года ребенок уже привык к садику, тогда он сможет принимать активное участие в занятиях вместе с другими детьми.

Итак, ваш ребенок начал ходить в детский сад. Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами. Правда, в группе одни дети быстро отвлекаются и успокаиваются, другие плачут все время до прихода родителей. Некоторые при этом все время ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе, отказываясь от общения и с детьми, и со взрослыми. И это нормально — ведь привычная домашняя обстановка меняется на шумную группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений, и малыш не может понять, зачем же мама привела его сюда и ушла. Меняется и поведение детей после садика — часто родители жалуются, что их кроха стал неуправляемым, плохо засыпает, часто плачет, стал агрессивным. Это естественно в период адаптации, ребенок еще не может осознать, что с ним происходит, и таким образом реагирует на переживания и нервное напряжение. Некоторые дети могут даже "регрессировать" — они начинают хуже разговаривать, мочатся в штанишки, требуют, чтобы их снова кормили и одевали, даже если они уже прекрасно умеют делать это самостоятельно.

В это период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка — свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг. Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху — телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться. Ни в коем случае не ругайте его за то, что он снова "впал в детство", стал хуже себя вести — отнеситесь к этому с пониманием.

Как долго может протекать адаптационный период? Это зависит и от характера, и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка. Деткам — интровертам привыкать к садику сложнее, чем детям-экстравертам, дети с ослабленным здоровьем (даже если им нравится в садике) часто болеют, что тоже отрицательно сказывается на продолжительности адаптации. Считается, что адаптация к садику в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше.

**Не пугайте садиком**

 Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают. Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!