

***Ваш ребенок***

***поступает в детский сад.***

Процесс поступления ребёнка в детское учреждение является сильной стрессовой ситуацией для организма. *«Стресс»* в переводе означает «напряжение».

Но не смотря на негативные ассоциации, стресс – положительный фактор для организма, т.к. является движущей силой развития организма и его возможностей (так называемый «развивающий стресс»). В качестве примеров развивающего стресса можно привести процесс закаливания, физических тренировок, эмоциональных переживаний в ситуации изменения постоянства среды (в частности – приход ребёнка в детский сад), борьбы организма с инфекционными заболеваниями. Результатом всех вышеперечисленных стрессовых ситуаций будет более выносливый и защищённый организм, устойчивый к внешним влияниям.

Выделяют адаптацию биологическую и социальную. Впервые с **социальной адаптацией** ребёнок сталкивается именно в период поступления в детский сад.

Возможной реакцией на социальную адаптацию со стороны организма ребёнка будет:

* Нарушение сна,
* Нарушение аппетита,
* Ломка привычек и навыков,
* Повышение уровня адреналина и норадреналина,
* Увеличение биоэлектрической реакции кожи,
* Изменение температуры кожи,
* Ослабление иммунных сил организма, заболевания
* Бледность кожи,
* Жажда,
* Частое мочеиспускание,
* Похолодание конечностей,
* Увеличение лимфоузлов,
* Плач, «круги» под глазами и др.

**Приход в детский сад:**

Начинать следует с простого знакомства с группой, с воспитателем и детьми. Пройдите по территории детского сада, по зданию, зайдите в группу и познакомьтесь с воспитателем. Покажите ребёнку место, где он будет спать, есть, играть, раздеваться. В вечернее время можете прогуляться с малышом на площадке своей группы. Обязательно предупредите воспитателей и медсестру о каких-либо противопоказаниях для вашего ребенка или его особенностях (например, об аллергических реакциях или неприятии какой-то пищи). Расскажите о своем ребенке то, что считаете нужным знать воспитателям: что ему нравиться, а что нет, в какой помощи он нуждается, какой он по характеру, это поможет педагогам найти индивидуальный подход к вашему ребенку (заполните анкету, которую предложат Вам воспитатели):

1. В следующий раз лучше прийти на совместную прогулку с группой и оставить ребёнка на час, договорившись, что скоро придёте.
2. Далее постепенно увеличивайте время нахождения в детском саду на час или на два. В конце первой недели оставьте ребёнка на дневной сон, и обязательно узнайте у воспитателя, как прошёл день (аппетит, настроение, сон, общение, игры).
3. Лучше, если утром малыша приведёт тот член семьи, с которым он легче расстаётся.
4. Утром не убегайте сразу, но и не растягивайте время расставания.
5. Не торопитесь облегчать одежду ребёнка, т.к. в первые дни у него изменяется терморегуляция, меняется температура и реактивность кожи, отмечается повышенная чувствительность к холоду – часто бывают холодными ручки, ножки.
6. Дома больше прикасайтесь к ребёнку – погладьте и обнимите его, избегайте в этот период сильных эмоциональных потрясений (посещение цирка, театра, домашних скандалов…).
7. Не удивляйтесь, если ребёнок к вечеру будет вялым или агрессивным – так может проявиться напряжение и усталость, накопленная за день пребывания в детском саду.