Памятка для родителей

Адаптация - процесс приспособления к новым социальным условиям не всегда и не у всех детей  проходит легко и быстро. У многих детей процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьёзных нарушений поведения и общего состояния. К таким нарушениям относят:

* нарушение аппетита (отказ от еды или недоедание)
* нарушение сна (дети не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый)
* меняется эмоциональное состояние (дети много плачут, раздражаются).
* Иногда можно отметить и более глубокие расстройства:
* повышение температуры тела
* изменения характера стула
* нарушение некоторых приобретённых навыков (ребёнок перестаёт проситься на горшок, его речь затормаживается и др.)

Длительность привыкания к новым социальным условиям, а также характер поведения детей в первые дни пребывания  в детском учреждении зависят от индивидуальных особенностей.

При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца.

**Советы родителям**

**1. Перестаньте волноваться.** Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

**2. Обратите внимание на режим дня ребенка.** Ребенок всегда должен спать днем! Если же ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. **3. Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время.** По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

**4. Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому**, устраните "кусочничество" между едой. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. **5. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно.** Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

**6. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой.** Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся "традицию" расставания. Поведение детей, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти, просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение.

**7. Последите, как ребенок играет с другими детьми.** Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Научите ребенка правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

**8. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями.**

**Общие рекомендации и требования детских садов для родителей**  
1. Приводить ребенка в детский сад не позднее 8.30.  
2. Заранее узнайте номера телефонов детского сада и в случае болезни ребенка или опоздания не забудьте позвонить в детский сад и предупредить персонал.  
3. После болезни следует представлять справку от врача. Отсутствие ребенка более чем 3 дней (включая выходные дни) требует также справки из поликлиники о состоянии здоровья.  
4. В шкафчике у ребенка должна быть удобная сменная обувь для группы, комплект сменного белья, колгот, кофт.

5. Никакие медикаментозные средства без разрешения заведующей и мед. сестры детского сада в группу ребенку не даются.  
  
6. Обо всех аллергических реакциях ребенка следует своевременно известить персонал группы и мед. работника.  
  
7. Мелкие игрушки (киндер сюрприз и пр.) в группу давать не разрешается, в соответствии с инструкцией о сохранении жизни и здоровья детей.  
  
8. Организация жизни ребенка в соответствии с режимом дня группы - залог физического и психического здоровья детей