**МИФЫ ОБ АДАПТАЦИИ**

**Миф 1.** *Адаптация к детскому саду проходит трудно и мучительно. Я боюсь, что у нас будет то же самое.*

Если мама будет слишком сильно бояться и тревожиться, то приход в детский сад превратится в серьезный и длительный стресс как для малыша, так и для мамы. Помните, что ребенок с удивительной чуткостью воспринимает ваше отношение к тем или иным событиям, чувствам, и разделяет ваши эмоции, в полном смысле слова смотрит на жизнь вашими глазами. Причем это происходит, даже если вы всеми силами стараетесь скрыть от малыша свои страхи.

Вы волнуетесь из-за того, что малышу может не понравиться в детском саду, из-за того, что там что-нибудь не заладится. Прежде вы никогда не расставались и поэтому боитесь разлуки. И вот на фоне этих переживаний вы веселым голосом рассказываете, как замечательно ходить в детский сад. Чему должен верить ребенок – вашим словам или вашим чувствам? Ваши собственные страхи порождают тревожное отношение малыша к детскому саду еще прежде, чем он начал его посещать. Вывод: менять свое отношение к детскому саду. Поверьте, что ребенку может быть в детском саду хорошо и посещение принесет действительно пользу и удовольствие. И ту энергию, которую вы тратите на переживания, потратьте на предварительную подготовку малыша и налаживание контактов с воспитателями. Обеспечьте малышу чувство уверенности и безопасности.

**Миф 2.** *Дети в детском саду все время болеют, потому что за ними плохо следят?*

 Основной причиной, по которой начинают болеть малыши, является снижение иммунитета из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживание из-за разлуки с матерью.

 ¼ часть детей реагирует на посещение детского сада «скрытым сопротивлением» – то есть начинают болеть. Это своеобразный протест.

 Перед походом в детский сад дети получают «полный комплект» прививок, что снижает защитные свойства организма. Этому же способствует обязательный обход врачей-специалистов перед зачислением в детский сад с бесконечными сидениями в коридорах.

 Ребенок попадает в среду с совершенно другой микрофлорой, отличной от домашней, к которой иммунитет еще не выработался. Поэтому помимо психологической и «бытовой» подготовки вам обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша. Старайтесь планировать посещение детского сада на конец августа – начало сентября.

**Миф 3.** *У ребенка, который начинает ходить в детский сад, портится характер, он становится просто невыносимым.*

Никакой характер от посещения детского сада, конечно, не портится. Но крутое изменение привычного образа жизни не может пройти для ребенка бесследно.

1. Ребенок попросту устает. Это может быть причиной капризов и непослушания.

2. Правила, по которым ребенок живет дома, отличаются от тех, которые установлены в детском саду. И ребенку каждый день приходится переключаться, настраиваться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей.

3. Ребенок… растет, развивается, приобретает новый опыт. Он взрослеет и меняется. Создайте дома спокойную обстановку и помогите в усвоении новых правил.

4. Часто в период адаптации родители бесконтрольно балуют малыша в качестве компенсации. Вседозволенность дома в период адаптации может привести к капризам и упрямству.

5. Не забудьте о кризисе 3 лет, проявлениями которого являются: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие. Измените свое отношение к ребенку в этот период, особенно если он совпал с первым посещением детского сада.

***Адаптация без слез –*** об этом мечтает каждый родитель, который собирается отдать ребенка в детский сад. И если вы сегодня нашли ответы для себя, то в ваших силах помочь малышу быстро и легко привыкнуть к детскому саду.

Ребенку постоянно приходится приспосабливаться к новым условиям, и посещение детского сада – один из первых и важных опытов. А детский сад со временем перестает относиться к разряду «новых условий». Пусть не сразу, но он превращается в привычный, хорошо знакомый и уютный мир. Для того чтобы это действительно стало так и для вашего ребенка, будьте терпеливы, внимательны и активны.

В ваших и только в ваших силах сделать жизнь ребенка счастливой, интересной и насыщенной!

