***Консультация для родителей***

**«В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса!»**

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 1,5 - 3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребенка регресс во всем достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может быть заболел? У него насморк, а потом была температура. Ему не мил детский сад, малыш почти не узнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре МАЛЫШ, заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

***Чем спровоцирован стресс у ребенка?***

Ни сколько отрывом от родных ему людей, сколько от адаптационных механизмов ребенка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.

***Утром просыпаемся, в садик собираемся!***

-Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром было достаточно времени на все сборы. Продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома.

- Запомните, или запишите вопросы, которые хотите задать воспитателю.

-Адаптация может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает г через 2-3 месяца.

-Стресс может выплескиваться в виде капризов, агрессии,, отказа от еды и сна.

***Что поможет помочь малышу справится с боязнью новой обстановки и с разлукой с родными?***

-Дайте с собой малышу любимую игрушку. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с друзьями. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду. Таким образом, вы узнаете как вашему малышу удается привыкнуть к садику».

-Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его (это только усилит внутреннее напряжение, а похвалите. Скажите: «Какой ты молодец, а я на твоем месте, наверно бы плакала, а ты смелый, знаешь, что в садике…» и т. д). Это придает ребенку уверенность и справится с трудностями.

-Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. Лучше на время отменить походы в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома режим, приближенный к режиму детского сада.

***Главное помните, что это тот же самый любимый, самый дорогой ваш малыш!***

Адаптационный период делится на несколько этапов. Он начинается за один-два месяца до поступления ребенка в детский сад:

1. Максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада.

2. Научите контактировать со сверстниками.

3. Познакомьте ребенка с воспитателями.

4. Измените домашнее меню.

5. Научите ребёнка есть ложкой и пить из кружки.

6. Научите ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры.