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

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

Ни сколько отрывом от родных, близких ему людей, сколько от несовершенства 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 и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить всадик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома.

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

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

-**Стресс** у малыша может выплескиваться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой *«потери»* приобретенных навыков.

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

-Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с друзьями. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в **детском саду**, ктос ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, 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 тот случай,когда полезно заговорить **ребенка**. А главное, это придает **ребенку уверенность**, ведь сильный человек, даже если речь идет о малыше, 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 обеспокоеннымвыражением 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-зазабора или подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения. В семье в этот период необходимосоздавать спокойный и бесконфликтный климат для вашего **ребенка**. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучшена время отменить походы в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома режим, приближенный к режиму **детского сада**.

-Если **ребенок стал агрессивным**, раздражительным, не ругайте его. Постарайтесь проводить с **ребенком больше времени**, чаще обнимайте и целуйте его. Главное помните, чтоэто 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.