**Консультация для родителей**

**«Способы уменьшить стресс ребенка при адаптации в ДОУ»**



**Способы уменьшить стресс ребенка при адаптации в ДОУ:**

- необходимо заранее создавать дома для **ребенка режим дня**(сон, игры, прием пищи, соответствующий режиму ДОУ.

- в первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.

- каждый день необходимо разговаривать с **ребенком о том**, как прошел день, какие он получил впечатления. обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно **родители** такими короткими замечаниями **способны** сформировать позитивное отношение к ДОУ.

- желательно укладывать **ребенка спать пораньше**, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера вместе решить, какую одежду он наденет утром.

- в выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.

- желательно дать **ребенку пару дней отдыха**, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

*Отдавая* ***ребенка в ДОУ****,****родители*** *могут столкнуться с трудностями*:

- в первую очередь, это неготовность **родителей** к негативной реакции **ребенка на ДОУ**. **Родители** бывают напуганы плаксивостью **ребенка**, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период **адаптации**. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

- частой ошибкой **родителей**, это обвинение и наказание **ребенка за слезы**, что не является выходом из ситуации.

- **ребенок** может привыкать к садику 2-3 месяца.

- сами **родители** должны психологически быть готовы к посещению **ребенком ДОУ**.

**Рекомендуется:**

- как можно больше времени проводить с **ребенком** в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом.

Сколько по времени будет продолжаться **адаптационный период**, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к ДОУ – это также и тест для **родителей**, показатель того, насколько они готовы поддержать **ребенка**, помогать ему преодолевать трудности.

15 рекомендаций для **родителей по адаптации детей к детскому саду**.

Ваш малыш поступил в **детский сад**. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в **саду**, быстро ли он привыкнет. **Детский** сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. **Ребенок в период адаптации** – живая модель стрессового состояния. **Адаптацию** в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как приспособление функций организма **ребенка** к условиям существования в группе. Из привычного мира семьи малыши попадают в **совершенно** новые условия многоликой **детской среды**. Вполне ясно, почему маленькие детки с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой.

Воспользовавшись практическими рекомендациями, приведёнными в этой **консультации**, **родитель** сможет помочь своему малышу и себе легче пройти процесс **адаптации к детскому саду**:

1. Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье **детский** сад необходим именно сейчас. **Ребенок отлично чувствует**, когда **родители** сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у **родителей** которых нет альтернативы **детскому саду**.

2. Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается **детского сада**

3. Приведите **ребенка** на игровую площадку **детского сада**, чтобы вместе с мамой издалека посмотреть, как дети весело играют друг с другом, строят домики из песка, качаются на качелях и т. д. Затем обо всём увиденном поговорите с малышом дома, поделитесь в его присутствии этой радостной новостью с родственниками и знакомыми.

4. Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии **детсадовского возраста**. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите, как вы, **родители**, сначала не умели чего-то делать, а потом научились.

5. Не обсуждайте при **ребенке проблемы**, связанные с **детским садом**, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко *«считывают»* эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.

6. Заранее узнайте режим дня дошкольного учреждения и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка: ежедневно поднимайте малыша чуть раньше, чем в предыдущий день, сдвигая на более раннее время все привычные дела: завтрак, прогулку и т. д. Укладывайте ребёнка каждый день немного раньше, чем это было сделано вчера, ведь завтра утром ему предстоит встать раньше.

7. Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню **детского сада**(молочные каши, супы, рубленые мясные изделия, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал есть только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, и не испытывал дискомфорта.

8. Обязательно поставьте в известность персонал садика, если малыш склонен к аллергиина тот или иной продукт или лекарство.

9. Формируйте у **ребенка** навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно есть, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду.

10. Приучайте **ребенка** пользоваться горшком или унитазом. В случае, если ваш **ребенок** не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или о возникшей потребности.

11. В первый день поступления ребёнка в **детский сад не нервничайте**, не демонстрируйте свою тревогу. Отправляйте малыша в **детский** сад только при том условии, что он абсолютно здоров.

12. Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка, что ему нравится, что он не переносит, что уже умеет и в чем нужна помощь.

13. Разрешите ребёнку взять с собой в первый день в **детский сад любимую игрушку**.

14. Не оставляйте малыша в **саду сразу на целый день**. В первую неделю приводите **ребенка всего на 1-2 часа**, постепенно увеличивая количество времени, которое он проводит в **детском саду**.

15. Помните о том, что утреннее расставание детей и **родителей в детском саду** – всегда трудный момент для обоих. Расставайтесь с **ребенком легко и быстро**. Разработайте вместе с **ребенком** несложную систему прощальных знаков внимания – и ему будет проще отпустить вас. В случае, если **ребенку** очень трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.

**Желаем Вашим дочкам и сыночкам легкой адаптации!**