

1. Детский сад — это место социализации ребенка. Именно в детском саду ребенок впервые знакомится с миром, где он остается один на один со сверстниками. И для многих малышей этот период бывает непростым. И такой период называют **адаптацией.**

Адаптация — это привыкание человека к новым обстоятельствам и новой обстановке, в конкретном случае — это привыкание малыша к детскому саду.

Адаптационный период по длительности у каждого человека индивидуален:

* + кому-то достаточно 2-х недель (легкая степень адаптации);
  + большинство детей адаптируются в течение 1 — 1,5 месяца (средняя ст.);
  + у кого-то этот период затягивается до 3-х месяце, иногда больше (тяжелая ст.).

1. Оказавшись в незнакомой нам ситуации мы все с вами испытываем **стресс.** Вашим малышам также этого не избежать. В чем же проявляется стресс? У детей во время адаптации может нарушаться сон, аппетит, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела.

Как помочь малышу прожить этот не простой адаптационный период?

**Основные рекомендации:**

1.САМОЕ ГЛАВНОЕ — ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОЛИЖЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ РОДИТЕЛЕЙ — мамы, папы. Чем спокойнее и доброжелательней мама, тем спокойнее и защищеннее чувствует себя ребенок.

2. ВАЖНО ЗАРАНЕЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С РЕЖИМОМ ДЕТСКОГО САДА и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье. Сюда относятся режимные моменты: сон, питание. В выходные дни резко не меняйте режим дня.

3. Также необходимо УСТАНОВИТЬ ТЕСНОЕ КОНСТРУКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЕЙ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ для того, чтобы выработать единые требования к ребенку. Так как у детей 1,5 — 2,5 лет преобладает одноканальное внимание, то ребенку сложно воспринимать разные требования по одному и тому же вопросу (пример: в д/с днем спит, а дома разрешают не спать). Ребенок не понимает как ему себя вести в данной ситуации и начинает капризничать и истерить.

4. Обязательно ПРИДУМАЙТЕ КАКОЙ-НИБУДЬ «РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ» (помахать рукой, чмокнуть в щечку).

5. СОКРАТИТЕ ПРОЦЕСС РАССТАВАНИЯ С РЕБЕНКОМ ДО МИНИМУМА, чтобы не травмировать ребенка процессом ожидания расставания.

6. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К НЕГАТИВНЫМ ПРОЯВЛЕНИЯМ РЕБЕНКА в период адаптации: капризы, плач, нежелание посещать д/с, некоторые начинают кусаться, щипаться и т.п. Относитесь терпимее к своему ребенку и к другим детям в группе.

7. И самое главное — ПОЗВОЛЬТЕ МАЛЫШУ БЫТЬ ЧУТОЧКУ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ. Дайте возможность ребенку самому учиться одеваться (а не одевать его, потому что так быстрее — это воспитывает в ребенке чувство уверенности в собственных силах), самому просить что-либо (а не предлагать по первому требованию — это развивает речь).

**Удачи вам и вашим малышам!**

****