**Адаптация детей младшего дошкольного возраста к условиям детского сада. Советы родителям.**

     С приходом в детский сад у ребенка начинается новый этап в его жизни. Отрыв от матери, семьи, оставление ребенка одного с незнакомыми детьми и чужими, незнакомыми взрослыми, несомненно, провоцируют стресс у малыша.

Известно, что адаптация — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

    Адаптация ребёнка к новым социальным условиям протекает подчас очень болезненно. Первые дни в детском саду оставляют у ребенка негативные впечатления, и, как естественный результат, далее следуют категорические отказы от посещения ребенком детского сада, слезы, крики, истерики, нарушается сон, снижается аппетит, регрессирует речь, снижается двигательная активность. Последствиями стрессовой ситуации являются снижение иммунитета и многочисленные заболевания.

Как же избавить ребенка от тяжелых переживаний, понизить детскую тревожность и негативные реакции? Каким образом, мы, взрослые можем облегчить адаптацию ребенка к условиям детского сада?

  Чтобы адаптация ребёнка к детскому саду прошла успешно, нужно начать готовить малыша   заранее:

- Посетите психолога дошкольного учреждения, выбранного Вами для своего малыша. Получите рекомендации по подготовке ребенка к жизни в детском саду.

- Познакомьте ребенка с дошкольным учреждением еще до того, как малыш придет туда на весь день, понаблюдайте за прогулкой детей, которые уже ходят в садик.

- Расскажите малышу о режиме детского сада, чтобы ребёнка не пугала неизвестность. По возможности, отдайте ребенка в группу кратковременного пребывания, тогда знакомство с детским садом пройдет намного быстрее.

- Научите ребёнка знакомиться с детьми, вместе играть, обмениваться игрушками.

- Обучите ребенка элементарным навыкам самообслуживания.

- Готовьте вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно потому, что он уже большой.

- В присутствии ребёнка никогда не выказывайте своих страхов по поводу детского сада, не позволяйте знакомым высказываться критически в отношении принятого вами решения отдать ребёнка в детский сад. Запомните: уверенность родителей в правильности своего решения вселяет уверенность в ребёнка, что всё будет хорошо.

- Не забывайте об эмоциональной поддержке малыша в период адаптации к условиям детского сада, чаще обнимайте его, больше общайтесь. Все время объясняйте ребенку, что он для Вас дорог и любим.

- Снизьте уровень требований к ребенку: не ругайте и не наказывайте, не сравнивайте его самого и его поступки с другими детьми и их действиями и поступками.

- В первые дни посещения ребенком детского сада, постарайтесь сократить время пребывания в новых условиях до нескольких часов (двух-трех). По-возможности, проведите первые дни рядом с ребенком, но не переусердствуйте.

       - Чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно, в первое время следует как можно раньше забирать его домой, чтобы он привыкал к новому окружению постепенно.

- Приложить все усилия, чтобы создать спокойный, бесконфликтный климат в семье.

- Организовывайте дома такой же режим, как и в детском саду.

- Придерживайтесь рекомендаций педагогов и специалистов детского сада, не стесняйтесь обращаться к ним за советом и помощью.

Не забывайте, что каждый родитель должен помнить о том, что основная ответственность за успешную адаптацию ребенка лежит на нём. Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребёнка к ДОУ в любом возрасте, поощряйте посещение детского сада ребёнком. Помните, что детский сад это – это первый шаг в общество, в ходе которого ребенок получает возможность найти себя в коллективе сверстников, строить с ними отношения, общаться и дружить, расти и развиваться!

*Гапеева О.А., педагог-психолог*

*муниципального дошкольного*

*образовательного учреждения*

*«Детский сад комбинированного вида № 9*

*г. Алексеевка Белгородской области»*