**Консультация для родителей**

***«В детский сад без слёз или как уберечь ребенка от стресса».***

**Цель-результат:**помочь родителям прожить вместе с ребёнком период адаптации к детскому саду менее болезненно и негативно; показать выходы из сложных периодов адаптации ребёнка к условиям детского сада.

***Краткое содержание консультации:***

Адаптация в детском саду: попытка или пытка? Подсознательно в нас укоренилось, что детский сад - это одна из ступенек счастливого детства. Но вот радостные ожидания от первых посещений сада сменяются озабоченностью: у ребёнка регресс во всём достигнутом (в речи, навыках, умении, игре). Может заболел? У него и в самом деле насморк, а вчера была температура ... Ему не мил детский сад, а малыш почти не узнаваем, словно его "подменили". Подменили не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребёнка - в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре ребёнок или в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.

Чем спровоцирован стресс у ребёнка?

Не столько отрывом от значимых взрослых, и особенно матери, сколько несовершенством адаптационных механизмов ребёнка. Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Но ребёнок не знает этой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так. Степени адаптации: легкая, средняя, тяжёлая, очень тяжёлая адаптации (раскрыть подробно).

Первый раз в детский сад ...Заведите будильник с таким расчётом, чтобы было достаточно времени на все сборы и приготовления. Заранее продумайте, какой дорогой вы будете ходить или ездить в садик, сколько времени она занимает, и когда надо выходить из дома. Запомните, а лучше запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю, не забудьте напомнить ей, что вы оставляете в рюкзачке ребёнка его любимую игрушку или дорогую ему вещь.

Адаптация на новом месте может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребёнка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца. Стресс у малыша может выплеснуться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой "потери" приобретённых навыков.

Что поможет справиться крохе с боязнью новой обстановки и  с разлукой с мамой? Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Если у малыша разрывается сердце от расставания с вами, положите ему в кармашек вашу небольшую фотографию или дайте на прощание "кусочек себя" (например, ваш носовой платочек, который пахнет вашими духами, или что-нибудь в этом роде). Если ребёнку трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводит в садик папа или бабушки-дедушки. Если ваш ребёнок "впал в детство" (так называемый псевдо "регресс"), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, "разучился" что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.

Когда вы уходите - расставайтесь с ребёнком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребёнку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребёнка вызовут тревогу, что здесь с ним может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать. Не травите душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивания под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

Не совершайте ошибки и не делайте перерыв в посещении - неделька дома не  только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Постарайтесь спланировать своё время так, чтобы в первую неделю посещения детсада ребёнок не оставался там более двух-трёх часов. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

Поиграйте с ребёнком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с малышом найти ей друзей и решайте проблемы вашего ребёнка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.

Если ребёнок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Главное помнить, что всё это всё тот же малыш. Проводите с ним всё время, больше обнимайте его, лежите или сидите рядышком, пошепчите ему на ушко его любимую песенку.