**Консультация для родителей**

**«Адаптация детей раннего возраста**

**к условиям детского сада»**

 Когда малыш приходит в детский сад, он попадает в новые условия. Меняется режим, характер питания, температура помещения, воспитательные приёмы, характер общения. Всё это, как правило, приводит к изменению поведения ребёнка. Нарушается его аппетит, сон, эмоциональное состояние. Иногда может повышаться температура без видимых причин. У некоторых детей происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Не волнуйтесь, и ни в коем случае не стыдите, не ругайте малыша. Пройдет неделя другая, и все навыки восстановятся.
 Родителям необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребёнком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Вот почему некоторые дети в период адаптации могут болеть.
 Одни дети в первые дни громко плачут, отказываются от пищи, не хотят играть, заниматься, сопровождая всё это бурным протестом. Но проходит два-три дня, и ребенок успокаивается, у него восстанавливается аппетит, сон, он охотно общается с воспитателями и детьми.

 Есть дети, которые в первые дни в детском саду внешне ведут себя спокойно. Они послушно садятся есть, но едят без аппетита, лежат с закрытыми глазами, но долго не засыпают, берут предложенную им игрушку, но не играют с ней. Когда приходят родители за таким ребенком – он с плачем бросается к ним. Подобные дети нуждаются в особой помощи со стороны взрослого. Такое внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться очень долго и привести к заболеванию.

 На характер адаптации оказывает влияние и то, из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в условиях его жизни. Мы говорили выше, что часто полностью изменяется режим, характер питания, температура помещения. В этом случае ребенку трудно перестроиться. И, наоборот, малыш значительно легче приспособится к условиям детского сада, если он жил по режиму, который соответствовал возрасту, ему давали разнообразную пищу (жидкую, густую), у него сформированы необходимые навыки самообслуживания и общения.
 Легче адаптироваться к дошкольному учреждению помогут малышу знакомые предметы семейного окружения. В первые дни посещения детского сада желательно, чтобы ребенок брал с собой любимую игрушку, которая помогала ему эмоционально адаптироваться в мире чужих вещей.
 Существует давняя традиция – сопровождать все действия по уходу за малышом песенками, потешками, поговорками, присказками. Хорошо подобранная, с выразительностью рассказанная потешка порой помогает установить контакт с ребёнком и вызывает расположение к себе. Родителям хорошо бы знать произведения наизусть, используя их в нужный момент. Вы почувствуете, какое благоприятное воздействие они окажут на вас и ваших детей.
 Готовя ребенка к детскому саду, особо следует оценить его навыки и умения в самообслуживании. Научить его одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть. Отсутствие навыков самообслуживания у ребенка – действительно фактор риска для его здоровья. Дело здесь не только в том, что у сотрудников (воспитателя, младшего воспитателя) «на руках» много детей, и они не успевают вовремя всех умыть, одеть. Отсутствие умений в самообслуживании может привести к дискомфортному состоянию, так как привычная потребность ребенка в своевременной помощи со стороны взрослого не будет удовлетворяться.
Родителям необходимо до мельчайших деталей продумать одежду ребенка: легко ли расстегиваются пуговицы, петельки. Этим вы избавите своего малыша от лишних проблем в самообслуживании, от ненужных отрицательных переживаний в детском саду.
 Режим дня играет большую роль в жизни ребёнка. Не соблюдая режим дня дома, малыш труднее привыкает к дошкольному учреждению. Вот почему, прежде чем приводить ребёнка в детский сад, желательно родителям познакомиться с режимом дня. Познакомить ребёнка с групповой комнатой. Показать где он будет спать, кушать, раздевальную, туалетную комнату. Это создаст положительный настрой у малыша.
 Вашему ребенку будет проще привыкать ко всему постепенно. Поэтому в первый раз в детский сад лучше прийти с ребенком в то время, когда в группе не будет других детей и воспитатель сможет познакомиться с Вашим малышом, а он – изучить нового для него взрослого человека. Ребенок будет чувствовать себя уверенно, если Вы будете на первых порах рядом с ним.
Первые несколько дней родителям желательно приводить ребенка в детский сад на несколько часов. К концу недели можно попробовать оставаться на сон, если ребенок ведет себя спокойно и общается со взрослыми. На второй и третьей неделе ребенка желательно забирать вскоре после дневного сна. Но стоит отметить, что все эти рекомендации для каждого ребенка будут индивидуальными.
 Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был спокоен, при расставании с ним старайтесь не показывать своего волнения, беспокойства. Говорите ему, что его ждут дети, воспитательница (называйте ее по имени, отчеству), игрушки в группе. Постарайтесь не оставлять воспитателю плачущего ребенка. Иногда ребенок легче расстается с папой, чем с мамой. В этом случае целесообразно первое время отводить малыша в детский сад папе.
Дома в адаптационный период нужно относиться к малышу более терпимо и внимательно. Если что-либо волнует Вас в связи с детским садом, не обсуждайте это при ребенке, но обязательно поделитесь всеми опасениями с сотрудниками дошкольного учреждения.

Педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 8» Ю.А. Бровко