Каждому ребёнку рано или

поздно приходиться «социализиро –

ваться»,т.е. становиться способным жить среди других людей. Это необ-

ходимый для всех этап. В детском саду маленький человечек, попадая в коллектив своих ровесников, вступает с ними в жизненные взаимодействия. Здесь он приоб-ретает опыт общения, понимания других людей, привычку не теряться. При поступлении в дошкольное учреждение привычные условия жизни (режим, характер питания, микроклимат помещения, приёмы воспитания, характер обучения) меняются. Это требует от ребёнка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чём же проявляется стресс? У детей в период адаптации (привыкания) могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела.

**Способы, позволяющие уменьшить стресс ребёнка.**

     Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

     - В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

     - Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике, рассматривая все положительные моменты.

     - В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. После 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша и рекомендации воспитателя можно оставить его на целый день в ДОУ.

     - Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше. Но будьте внимательными – не стоит самим «расчувствоваться», ведь дети на интуитивном уровне чувствуют, какое настроение у родителей. Этим вы сами можете навредить своему малышу.

    - Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления (если ваш малыш сможет с вами объясниться). Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.



**Типичные ошибки родителей**

     В первую очередь это психологическая неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

     Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. От старших требуются только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям.

     В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.

Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что ребёнок ещё очень маленький и не понимает взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

     Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше уделяют малышу. Рекомендуем, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего боятся, потому что она всё также рядом.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему, преодолевать трудности.