***Консультация для родителей***

***Как помочь родителю в период адаптации детей в детском саду***

**Подготовила воспитатель:**

**Арсентьева Е.А.**

Детский сад — это новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период. **Ребёнку необходимо время**, чтобы **адаптироваться** к этой новой жизни в **детском саду**. В процессе приспособления – **адаптации** – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться, чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние *(ребенок много плачет, раздражается)*;

- нарушается аппетит *(ребенок ест меньше и реже, чем обычно)*;

- нарушается сон *(ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый)*;

-утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);

- в **период адаптации** дети нередко заболевают

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё *«станет на круги своя»*.  При лёгкой **адаптации** поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца.

При средней степени **адаптации** дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев.

При тяжелой **адаптации** срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.

Чтобы облегчить малышу процесс **адаптации**, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели **адаптации в детском саду** стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день. Время пребывания ребенка в **детском саду индивидуально**, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.

Не перегружайте малыша  в **период адаптации**.  У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.  Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро **детский** сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!