

## **Тема недели: «Моя безопасность»**

### **Консультация для родителей**

#### **«В детский сад без слез или как уберечь ребенка от стресса!»**

Адаптационный период - серьезное испытание для детей 1,5 - 3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние ребенка.

Что может провоцировать стрессовое состояние у ребенка?

Всё зависит от состояния адаптационных возможностей ребенка. Ведь, чтобы привыкнуть и действовать в незнакомой обстановке, ребенку необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Порой у ребенка возникает непонимание : как вести себя в новой обстановке, что говорить и что делать? Возникает страх сделать что-нибудь не так.

#### **Несколько рекомендаций по соблюдению режимных моментов:**

1. Заведите будильник с таким расчетом, чтобы утром 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.

-2. Запомните, а лучше запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю.

3. Адаптация детей может длиться от недели до пары месяцев, в зависимости от психического состояния ребенка.. Полная адаптация к условиям детского сада наступает где-то через 2-3 месяца.

4. Стресс у ребенка может проявляться в виде капризов, агрессии, мокрых штанишек, отказа от еды и сна, мнимой «потери» приобретенных навыков.

**Как помочь ребенку справиться с боязнью новой обстановки и с разлукой с родными?**

1. Дайте возможность взять ребенку в детский сад любимую игрушку или предмет. Это поможет ребенку справиться с чувством страха и одиночества, а также поможет привыкнуть к условиям сада.

2. Если ребенок по дороге в сад начинает хныкать и замедлять шаги, не уговаривайте его. Скажите: «Какой ты молодец, а я на твоём месте, наверно бы плакала, а ты смелый, знаешь, что в садике...» и т. д). Такой диалог придаст ребенку уверенности и сил в преодолении трудностей.

3. Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Долгие прощания лишь вызовут ещё большее напряжение у ребенка

4. Если ребенок стал агрессивным, раздражительным, не ругайте его. Постарайтесь проводить с ребенком больше времени, чаще обнимайте и поощряйте его деятельность. Главное помните, что это тот же самый любимый, самый дорогой ваш малыш!

Адаптационный период делится на несколько этапов. Он начинается за один-два месяца до поступления ребенка в детский сад:

1. Максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада.

2. Научите ребенка вступать в контакт со сверстниками.

3. Познакомьте ребенка с воспитателями, расскажите о них, узнайте мнение ребенка о своих воспитателях.

4. Измените домашнее меню, чтобы оно было максимально приближено к питанию в саду.

5. Научите ребёнка есть ложкой и пить из кружки.

6. Научите ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, а также навыки одевания и раздевания.