**Консультация для родителей:**

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



**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. Ему не мил детский сад, малыш почти не узнаваем, словно его «подменили». «Подменили» не малыша, а жизнь и обстоятельства, что неизбежно. Организм и душа ребенка – в состоянии между здоровьем и болезнью: вскоре малыш в самом деле заболевает, если выраженность стресса велика, или снова становится самим собой, в случае легкой адаптации.**

**Чем спровоцирован стресс у ребенка? Ведь, чтобы продержаться в незнакомой обстановке, малышу необходимо вести себя в детском саду не так, как дома. Ребенок не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что сделает что-нибудь не так.**

**Утром просыпаемся, в садик собираемся!**

**- 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.**

**- Запомните, или запишите все вопросы, которые хотите задать воспитателю.**

**- Адаптация детей может длиться одну-две недели, в зависимости от психики и характера ребенка. Полная адаптация наступает где-то через 2-3 месяца.**