**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ РЕБЕНКА, ПОСТУПАЮЩЕГО В ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

*Уважаемые родители!*

Для Вашего малыша наступает новый непростой период в его жизни, период привыкания (адаптации) к новому, еще не известному для него миру. Детский сад для ребенка – это как новая, незнакомая планета, со своими знакомыми, требованиями, обстановкой, обитателями. Малышу еще только предстоит освоиться и занять здесь свое место. Этот процесс довольно сложный и болезненный, поэтому ребенок очень нуждается в помощи и поддержке близких. По-настоящему оказать помощь можно лишь тогда, когда знаешь и хорошо понимаешь, что происходит с ребенком в период адаптации и почему.

**Почему дети болезненно переживают этот период:**

* Раннее детство характеризуется сильнейшей привязанностью ребенка к родителям, поэтому они крайне тяжело переживают разлуку с ними. Кроме того, у детей этого возраста (до 3-х лет) еще не достаточно сформирована потребность в общении со сверстниками, для них гораздо важнее общение с близкими взрослыми.
* Неизвестность и новизна новых условий жизни всегда внушает тревогу и страх (даже у взрослых), и отсутствие при этом близких дает ощущение незащищенности. Поэтому и рекомендуется *ЗАРАНЕЕ* подготовить ребенка к жизни в дошкольном учреждении, познакомить и помочь освоиться в новых условиях.
* Резкая перемена образа жизни – это всегда стресс, изменяющий нервно-психическое и физическое состояние ребенка. Поэтому и говорится о необходимости постепенного, плавного привыкания к новым условиям жизни.

**Что происходит с ребенком в период адаптации?**

Ребенок, как пересаженное в другую почву растение, прежде чем приживется – переболеет. Воздействие всех вышеперечисленных факторов ложится на ребенка грузом испытаний и переживаний, иногда непомерно тяжелых. Вследствие чего снижается психическая устойчивость и повышается утомляемость и, как результат, могут появиться бурные эмоциональные реакции по незначительному поводу; может нарушаться сон, аппетит, речевая и игровая активность; могут появиться давно ушедшие привычки (лепет, мокрые штанишки, чрезмерная привязанность к маме, беспомощность в самообслуживании…), как психологическая защита и желание возврата в прошлое. В результате эмоциональных перегрузок снижается иммунитет и ребенок становиться более восприимчивым к болезням.

Но сложность и продолжительность периода адаптации (от 2-3 недель до полугода) у каждого ребенка разная. И**зависит это от:**

* Возраста ребенка;
* Состояния нервно-психического и физического здоровья;
* Индивидуальных особенностей (темперамента, опыта, привычек и т.д.);
* Уровня подготовленности и постепенности привыкания.

*Во время принятия решения* о помещении ребенка в дошкольное учреждение, лучше руководствоваться двумя принципами:

**1)** Если нет большой необходимости отдавать малыша в детский сад до 3-х лет, лучше этого не делать. В этом возрасте ему больше нужна семья, внимание и любовь близких взрослых.

**2)** Если это лучший выход из положения, то, пожалуйста, как можно серьезнее отнеситесь к подготовке ребенка к детскому саду и постепенности его привыкания к новым условиям жизни.

*Когда решение принято*, необходимо помнить, что главное, это создание эмоционального комфорта в период привыкания. Спокойное, доброжелательное отношение, поддержка, понимание, терпение помогут создать ощущение защищенности, придадут уверенности Вашему ребенку и он быстрее адаптируется, а значит, избежит проблем со здоровьем.

Источник: Взаимодействие педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения с родителями воспитанников: учебно-методическое пособие. Авт.-сост. Удова О.В., Коломиец Е.В. – Иркутск: ФГБОУ ВПО «ВСГАО», 2013. – 156 стр.

Педагог-психолог Н.И. Снежко