**Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?**

Наверное, самый распространенный вопрос у родителей, чьи детки в первый раз идут в садик «Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?».

Я специально подготовила вам несколько советов по этой теме. Давайте рассмотрим **какое состояние ребенка в процессе адаптации**. Придя в детский сад впервые, ребенок оказывается в совершенно новой для себя ситуации. Здесь много незнакомых взрослых, новое помещение, много детей, которые могут быть шумными и слишком активными. В этой ситуации, отличной от привычной домашней обстановки, отрываясь от родных и близких, ребенок неизбежно испытывает стресс, на фоне которого может быть ослабление иммунитета, могут появиться простудные заболевания. У ребенка повышается тревожность, которая тормозит его игровую и познавательную деятельность, процесс общения с другими детьми и взрослыми. Пережив ситуацию расставания с родными и близкими, малыш начнет волноваться по поводу того, как познакомиться с другими детьми, примут ли его, какое место он будет занимать в группе. Ребенок оказывается в состоянии неопределенности: что будет потом, после ухода мамы, когда придет мама, заберут ли его домой.

**Как в поведении ребенка проявляется его адаптация к детскому саду?** Первые дни в детском саду ребенок может не беспокоиться об ушедшей маме. Он с интересом идет в игровую комнату. Такое поведение может быть вызвано новизной ситуации: ребенку настолько интересны новые игрушки, что он забывает про присутствие родителей. Эта стадия адаптации может длиться до недели и бывает не у всех детей. Далее начинается острая стадия адаптации, которая может длиться до месяца и более. У некоторых детей именно с нее и начинается процесс адаптации. В это время ребенок плачет, проявляет негативизм, отказывается что-либо делать, может отказываться от еды, особенно в утреннее время сразу после расставания с мамой или близкими. И последняя стадия – это период привыкания к детскому саду, когда ребенок не реагирует остро на уход близких людей, но при этом может быть повышенная тревожность; мало общается с другими детьми, но все время интересуется ими, несколько заторможен или, наоборот, слишком активен, может постоянно следовать за воспитателем. Эта стадия самая длительная: она длится до полугода.