**Рекомендации для родителей. Особенности адаптации детей раннего возраста к ясельной группе детского сада.**

Детям раннего возраста особенно тяжело привыкать к условиям дошкольного учреждения. Они ещё слишком привязаны к матери и боятся всего нового, незнакомого. Каждый малыш при посещении детского сада испытывает трудности во время адаптации – привыкания организма к отличающемуся от раннего опыту жизни. С первых дней жизни дома ребёнку прививаются особые правила – определённый режим сна и бодрствования, виды деятельности, питание, характер взаимоотношений с окружающими, запреты и прочее. Во время приспособления к яслям поведение и реакции ребёнка меняются – малыш много плачет и раздражается, меньше и реже ест, плохо спит, утрачивает уже приобретённые навыки, часто болеет. Однако подобные симптомы являются закономерной реакцией на новые условия жизни. Ясли – это неизведанное пространство, новые лица, иерархия взаимоотношений. Процесс адаптации требует больших затрат психической энергии, физических сил.

Особенности привыкания зависят от индивидуально-личностных качеств ребёнка. Чтобы облегчить этот процесс, снизить воздействие психотравмирующих факторов, важно заблаговременно подготовить малыша к изменениям, а на протяжении всего периода адаптации оказывать комплексную помощь, поддержку. Основная задача родителя – заранее подготовить малыша к посещению яслей. Нельзя помещать ребёнка в незнакомую среду просто так, без предварительной подготовки. Само пребывание в дошкольном учреждении целесообразно начинать с нескольких часов и увеличивать это время впоследствии постепенно. Родителям рекомендуется обучить малыша всем правилам личной гигиены дома. Так ему будет проще привыкнуть к требованиям воспитателя. Целесообразно выработать и определённый режим питания, отказаться от перекусов, а также привить навыки пользования столовыми приборами. Важно объяснить ребёнку, что нужно съедать порцию целиком – иначе ему попросту не будет хватать энергии, а испытываемый физический дискомфорт он объяснить не сможет. Дневной сон – неотъемлемая часть подготовки к посещению детского сада, к этому тоже придётся привыкнуть. В яслях малыши спят, потому что их досуг динамичен, насыщен, разнообразен. Если ребёнок отказывается от дневного сна дома, следует более ответственно отнестись к организации свободного времени. Адаптации невозможно избежать – это естественная реакция организма на изменившиеся условия. Одни дети успешно справляются со стрессом за несколько недель, другие пребывают в эмоциональном напряжении несколько месяцев.

***Гунина Анастасия Андреевна, Кемерово.***