**Причины, которые вызывают слезы у ребенка раннего возраста**

**в адаптационном периоде**

• Тревога, связанная со сменой обстановки. Ребенок до 3-х лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей.

• Тревога, связанная со сменой режима. Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в детский сад.

• Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

• Психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

• Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребенка в детском саду.

• Избыток впечатлений. В детском саду малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать капризничать.

**Способы уменьшить стресс у ребенка при адаптации к детскому саду**

Несложные действия родителей способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям.

* Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.
* Рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2 – 3 недель можно оставить ребенка на целый день в детском саду.
* Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание ребенка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.
* Стоит чаще брать ребенка на руки, обнимать, гладить, ребенку не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.
* Желательно укладывать ребенка дома спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
* В выходные стоит придерживаться режима дня, принято в детском саду, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
* Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.