

Уважаемые родители, детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период **адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения (ДОУ)**. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку необходимо **время, и конечно же поддержка,** чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, и перенапряжением психических и физических сил организма. Многие особенности поведения ребенка в период адаптации к детскому саду пугают родителей настолько, что они задумываются: а сможет ли ребенок вообще адаптироваться?

С уверенностью можно сказать: те особенности поведения, которые очень пугают и беспокоят родителей, в основном являются типичными для всех детей, находящихся в процессе адаптации к детскому саду. В новой обстановке малыш может испытать сильное нервно-психическое напряжение, стресс, особенно в первые дни.