**Адаптация ребёнка к детскому саду.**

***Советы родителям.***

***1. Создайте условия для спокойного отдыха ребёнка дома.*** В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, а также принимать у себя слишком много друзей.

***2. В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и*** ***о саде.*** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.

***3. В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка.***

***4. Не отучайте ребёнка от вредных привычек (например, от соски) в период*** ***адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребёнка.*** У него в жизни сейчас слишком  много изменений, и лишнее напряжение ему ни к чему.

***5. Постарайтесь, чтобы малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.*** Чаще обнимайте, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Сейчас ему  нужна ваша поддержка!

***6. Будьте терпимее к капризам.*** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помоги ему успокоится и переключите на другую деятельность. Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в садик.

***7. Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую; также это может быть*** ***любой безопасный предмет, принадлежащий маме, и т.д.).*** Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заменителе мамы. Прижимая к себе что – то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнок гораздо быстрее успокоится.

***8. Призовите на помощь сказку или игру.*** Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, всё это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернётся!

***9. Организуйте утро так, чтобы день и вас, и у малыша прошел спокойно.*** Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» Вашу неуверенность и ещё больше расстраивается.

***10.  Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.*** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая всё, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берёт с собой в садик.

***11. Пусть ребёнка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по*** ***возможности), с которым ему легче расстаться.*** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребёнок расстаётся относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

***12. Обязательно говорите, что вы придёте, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает).*** Малышу легче знать, что за ним придут после какого – то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребёнка, говоря, что вы придёте очень скоро, даже если малышу, например, предстоит оставаться в детском саду полдня.

***13. Придумайте свой ритуал прощания.*** Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока!». После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребёнок переживает.