**Муниципальное  бюджетное дошкольное образовательное учреждение       детский сад комбинированного вида №21  «Аленький цветочек» муниципального образования город Саяногорск**

 Подготовила: воспитатель Побережняк И.А.

 ***Советы родителям в период адаптации ребенка к ДОУ***

 Редко можно встретить родителей, которые с приближением момента, когда их ребенок должен пойти в ясли или детский сад, не испытывают тревоги. Как примут малыша? Какие отношения сложатся у него с воспитательницей? Не будет ли он часто болеть? Больше всего волнений связано с тем, насколько быстро ребенок привыкнет, адаптируется к новой обстановке. Практика показывает, что адаптационный период протекает по-разному, индивидуально у каждого ребенка, и, безусловно, должно пройти какое-то время, чтобы малыш привык к расставанию с Вами. И хотя многие дети достаточно быстро привыкают к новой социальной среде, помните, что на адаптацию к детскому саду ребенку может потребоваться от нескольких дней до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Для успешной адаптации ребенка, в первую очередь убедитесь в необходимости для вашей семьи посещения малышом детского сада именно сейчас. Ребенок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

 ***НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ***

 Подготовьтесь сами к разлуке с ребенком, если Вы решили доверить своего малыша воспитателям, то доверяйте им во всем – ведь они профессионалы, вырастившие не одно поколение детей. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне не прихода ребенка в ДОУ.

 Помните, что ваши страхи, опасения обязательно передадутся малышу. Очень важно, чтобы родители и воспитатели действовали согласованно, соблюдали одинаковый подход к ребенку в семье и в детском саду. Обязательно поставьте воспитателя и сотрудников детского сад в известность об особенностях вашего ребенка.. Помните, что независимо от причины пропуска ребенком сада вы должны уведомить об этом воспитателей. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте и не наказывайте детским садом. Наоборот, проходя мимо детского сада, радостно напоминайте ребенку, какого там ждут и любят. Говорите родным и знакомым в присутствии малыша, что гордитесь своим ребенком, ведь он ходит в детский сад. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

 На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест (цирк, театр), сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему. Ведь избыток пусть и положительных эмоций излишне напрягают и без того перегруженную психику ребенка. Чтобы создать ситуацию стабильности необходимо дома проговаривать все режимные моменты, которые происходят в саду с ребенком («Мы придем, я помогу тебе раздеться, сложим одежду в твой шкафчик, попрощаемся, войдешь в группу, поздороваешься с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь и т. д. и я за тобой приду). Ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придет родитель, все это упорядочивает его жизнь, ситуация постепенно становится для ребенка предсказуемой. Расставание самый сложный момент для ребенка, да и для родителя тоже, поэтому разработайте вместе с малышом несложную систему прощальных знаков (например, воздушный поцелуй, прощание двух мизинцев, рукопожатие), таким образом, создается определенный ритуал прощания, повторение которого облегчает этот эмоционально перегруженный процесс и ребенку будет проще отпустить вас.

 Повторение определенных внешних действий снимает напряженность, тревогу ребенка, отвлекает его от тяжелых мыслей.

 Забирайте ребенка домой вовремя. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

 Будьте терпимее к его капризам. При явно выраженных невротических реакциях обратитесь за советом к специалистам детского сада. Если Вас что-то беспокоит в ребенке, обязательно посетите психолога, проконсультируйтесь по всем интересующим, волнующим вопросам. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Помните, что чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку. Когда ребенок немного привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть уловкой малыша, чтобы удержать Вас возле себя. Через минуту он будет радостно играть со своими сверстниками.