**АДАПТАЦИЯ**

****

 **Что делать, если:**

***Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад***

**1.Установите тесный контакт с работниками детского сада.**

**2.Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.**

**3.Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.**

**4.Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.**

**5.С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.**

**6.Поддерживайте дома спокойную обстановку.**

**7.не перегружайте ребенка новой информацией.**

**8.Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.**

 **Что делать, если:**

 ** *Что делать, если***

 ***Если ребенок плачет при расставании с родителями:***

**1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду**

**2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.**

**3. Дайте ребенку с собой любимую игрушка или какой-то домашний предмет.**

**4. Принесите в группу свою фотографию.**

**5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания**

 **(например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).**

**6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.**

**7. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке.**

 **дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.**

**8. Устройте семейный праздник вечером.**

**9. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.**

**10. Будьте терпеливы.**

 ***Что делать, если ребенок не хочет***

 ***спать:***

**1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает).**

**2. Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы « не разбудить игрушки».**

**3. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.**

**4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.**

**5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте массаж.**

**6. Спойте ребенку песенку.**

**7. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.**

 ***Что делать,***

 ***если ребенок не хочет убирать за собой игрушки***

**1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.**

**2. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.**

**3. Убирайте игрушки вместе.**

**4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.**

**5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно.**

 **не приказывайте.**

**6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.**

**7. Учитывайте возраст и возможности ребенка.**

***Как справиться с капризами ребенка при расставании с родителями?***

 ***Почему он плачет? *1.Плач ребенка при расставании – это эмоциональная разрядка, по-другому они не научились снимать нервное напряжение.**

**2.Слезы ребенка – это единственный способ, которым ребенок может показать, что он БЕСПОКОИТСЯ.**

**3.Ребенок «разговаривает» слезами.**

**4.Эта сцена - для того, чтобы освободиться от своей тревоги и передать ее маме.**

**5.Печаль и тревога ребенка говорит о том, что ваш малыш становится взрослее и понимает, что прощание – это грусть.**

***Ребенок хочет:***

* ***знать, куда уходит мама;***
* ***знать, когда она придет;***
* ***быть уверенным, что с ней ничего не случиться.***

***Взрослый хочет:***

* ***обеспечить безопасность ребенка;***
* ***не опоздать туда, куду идет;***
* ***оставить ребенка в хорошем настроении;***
* ***вернувшись, увидеть радость встречи в глазах своего малыша.***

***Как совместить эти пожелания в одной стратегии.***

* **Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше.**
* **Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: «Я иду к т. Лене пить чай»). Не беспокойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что, то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело приятное.**
* **Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам, можно сказать: «Я приду, когда ты покушаешь, поиграешь, поспишь». Ребенку приятнее конкретные описания событий, по которым он определит время.**
* **Не сулите ребенку «призов» за то, что он вас отпускает.**
* **Победить «сцены» при расставании помогут «ритуалы».**

**Адаптация считается законченной, когда у ребенка нормализуется:**

* **питание,**
* **туалет,**
* **сон.**