***Адаптационный период в детском саду.***

***Начальный период посещения детского сада очень сложен для детей.***

***Чтобы облегчить процесс адаптации, важно уделять ребенку в этот период особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.***

* Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.
* Желательно, чтобы ребенок обладал навыками самообслуживания. Для этого стоит уделить внимание самостоятельности ребёнка. Например, не делать за него то, что он делает плохо. Здесь, достаточным будет контроль и обучение ребёнка.
* Приучайте ребенка к садику постепенно. В первое время оставляйте ребенка на несколько часов. Постепенно увеличивайте этот интервал. Если не возникает осложнений, через несколько дней можно перейти на обычный режим. Однако не затягивайте процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.
* Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитательницей. Важно создавать положительный образ детского сада. Вместе с тем, отправляя ребенка в садик, не сулите ему райской жизни, будьте честны, однако, делайте акцент на всём, что может способствовать позитивному настрою: расскажите о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.
* Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку всё, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и т.д.)
* Дайте ребенку с собой его любимую игрушку. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним ежедневно и знакомится с другими. Расспрашивайте, что происходило с игрушкой в детском саду, кто с ней дружил, кто обижало, не было ли ей грустно.
* Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Не забудьте предупредить, если у него есть какие-то привычки или непереносимость отдельных продуктов, аллергия. Проявляйте интерес к его успехам.
* Одна из самых распространенных проблем – утренний плач ребенка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны ребенка и дать ему понять, что как бы там ни было, ходить в садик ему придется. Будьте последовательными и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите ребенку, что Вы его оставляете только на несколько часов. Что так надо, что Вы его любите и обязательно придете за ним в определенный час. Сократите время расставания. Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается. Создайте ритуал прощания: договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что Вы его поцелуете, обнимете и т.д., так ему будет проще отпустить Вас. И, конечно, не забудьте хвалить его в те дни, когда расставание будет проходить спокойно.
* Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их. Необходимое условие успешного протекания этого периода – отказ от чувства вины. Если у Вас есть хоть малейшие колебания, ребенок их почувствует, и ему будет ещё труднее расставаться с Вами. Когда Вы уходите из садика под плач ребенка, не считайте себя чудовищем.
* Обратно по дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового. Отдав ребенка в садик, Вы стали меньше времени проводить ним, но дело в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут стать более теплыми. Если вам есть, что рассказать друг другу.