**Адаптация ребенка к детскому саду**

**Советы родителям:**

1. ***Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома.*** В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в это время слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.
2. ***В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде***. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.
3. ***В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.*** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не слишком долго, чтобы не сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется высыпаться, значит, режим сна у вас организован неверно и, возможно, ваш ребенок слишком поздно ложится вечером.
4. ***Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребенка.*** У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
5. ***Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера***. Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!
6. ***Будьте терпимее к капризам.*** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру). Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в детский садик.
7. ***Дайте в сад небольшую игрушку (или любой безопасный предмет, принадлежащий маме).*** Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке-заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, являющееся частичкой дома, ребенок 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 ребенком, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется!
9. ***Организуйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно.*** Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
10. ***Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.*** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете.
11. ***Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.***
12. ***Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, сна и т.д.)***. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
13. ***Придумайте ритуал прощания.*** Например, поцеловать в щечку, помахать рукой. После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает.