**АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В ДЕТСКОМ САДУ**

Родители всегда задаются вопросом: «Как облегчить период привыкания ребенка к детскому саду?»

Как отмечает Сьюзен Б. Динерман, автор книги «Как там наши дети?», с ребенком обязательно надо попрощаться, но прощание должно быть как можно более кратким и приятным. Если вы станете уговаривать малыша отпустить вас, он только расплачется, если же вы уйдете, не сказав ни слова, это может вызвать еще более сильный стресс. Это не значит, однако, что маме нельзя медлить несколько минуток, если у ребенка выдалось тяжелое утро. Решив остаться, объясните малышу, что задерживаетесь на ограниченный срок, скажем, прочтите сказку – и все. И сдержите слово.

Вот еще несколько несложных способов смягчить расставание.

1. Найдите «прощальное» окошко. ​

Если есть место, откуда ребенок может выглянуть на улицу, пусть он смотрит, как вы машете ему рукой или шлете воздушные поцелуи.

2. Обеспечьте посредника.

Если такое возможно, сдавайте ребенка каждый раз одной и той же воспитательнице.

3. Разработайте ритуал прощания.

Воздушные поцелуи, особые словечки, объятия – то, что действительно понравится малышу, – привнесут позитивные моменты в ваше прощание с ним.

4. Выберите удобные точки отсчета.

Поскольку маленькие дети по-своему воспринимают время, лучше сказать малышу, что вы вернетесь не в пять часов, а после «тихого часа» или перед обедом.

5. Выделите дополнительное время.

Вместо того, чтобы провести утро в суете, встаньте чуть раньше, чтобы успеть в яслях позавтракать вместе с ребенком или нарисовать с ним картину.

6. Договоритесь с супругом.

Если ваш малыш плачет, когда вы отводите в ясли, пусть ваш муж попробует взять это дело на себя.