**Рекомендации педагога-психолога "Адаптация детей к детскому саду"**

**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
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.

**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 ним ничего не случиться;
- быть уверенным, что с ней ничего не случиться.

**Взрослый хочет:**
- обеспечить безопасность ребенка;
- не опоздать туда,куда 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:**
- эмоциональное состояние,
- питание,
- туалет,
- сон.