**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.