КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

В ДЕТСКОМ САДУ

**1.Создавайте 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 этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует ещё 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 нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется выспаться, значит, режим сна у вас организован неверно, и , возможно, ваш ребенок слишком поздно ложится вечером.

**4.Не отучайте ребенка от соски 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** (лучше мягкую; также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме, и т.д.). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является 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, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется!

9. **Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш**. Он «считает» Вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

**10.Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик.

**11.Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

**12.Обязательно говорите, что вы придёте, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, даже если малышу, например, предстоит оставаться в детском саду полдня.

**13.Придумайте свои ритуалы прощания.**

***С уважением, педагог-психолог***

***Купцова Ирина Сергеевна***