

## ***Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?***

*Ваш малыш впервые пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок успешно вступил в нее, хотим предложить несколько рекомендаций.*

*Есть дети, для которых первые недели в детском саду могут проходить очень эмоционально. Поведение ребенка может внезапно измениться - он может стать более капризным, особенно по вечерам.*

*Причин для таких изменений может быть несколько. Первые дни в саду - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка; в окружении малознакомых взрослых ребенок часто старается сдерживать свои эмоции, так что выплескиваются они только вечером на родителей.*

*Как помочь ребенку на этом сложном для него этапе?*

*Во-первых, помните, что на привыкание ребенка к детскому саду потребуется некоторое время. Во-вторых, запаситесь терпением!*

*Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, на время уменьшить количество посещений цирка, театра и др., сократить время просмотра телевизионных передач. Обязательно установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении. Не акцентируйте внимание на выходках ребенка, не наказывайте за капризы, а уделяйте ему больше внимания и заботы. Внимательно слушайте своего малыша. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Подбодрите его: «Ты молодец, я горжусь тобой! У тебя все получится!».*

*Если ребёнок не болен, не делайте перерывов в посещении садика. Соблюдайте режим дня, ребенок должен ложиться спать не позднее 21.00 часов даже в выходные дни.*

*Познакомьтесь с другими детьми и их родителями. Поощряйте игры с другими детьми, постепенно расширяйте круг общения с другими взрослыми.*

*Будьте снисходительны и терпимы к другим детям. Совершенных людей нет. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме, доброжелательно по отношению к другим, ведь дети перенимают модели поведения и решения различных спорных ситуаций от своих родителей.*

*Запомните, что чем лучше будут Ваши отношения с педагогами, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть и адаптироваться Вашему ребенку.*

*В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом! Не обсуждайте при ребенке, если Вам что-то не понравилось в детском саду, не формируйте негатив по отношению к педагогам и сотрудникам.*

*Поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в Вашем присутствии.*

*Если ребенок с трудом расстается с Вами по утрам, испытывает при этом переживания, предлагаем несколько следующих советов. Скажите ребенку уверенным, доброжелательным тоном, что Вам пора идти, поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь; продемонстрируйте свою уверенность в педагоге, с которым оставляете малыша; скажите ребенку, как он может определить время, когда Вы должны за ним прийти, но тогда уж будьте точны.*

*Обязательно расскажите педагогу об особенностях и привычках Вашего ребенка. Если через месяц Ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых забыли.*

*Все дети разные, каждый индивидуальность, к каждому нужен свой подход. С Вашей помощью педагоги детского сада найдут ключик к каждому ребёнку.*