***Адаптация ребенка к детскому саду.***

***Как облегчить ребенку утренние расставания***

Одна из самых распространенных проблем в период привыкания к детскому саду – утренний плач ребенка при расставании с родителями.

\*\*\*Научитесь прощаться с ребенком мягко, но быстро. Не затягивайте расставание, но и не отрывайте резко от себя. Как правило, уже через несколько минут после ухода родителя, ребенок успокаивается.

\*\*\*Будьте спокойными и уверенными в том, что вы делаете. Дети, как барометр, улавливают наше эмоциональное состояние и откликаются на него.

\*\*\*Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.

\*\*\*Придумайте «ритуал прощания» и строго придерживайтесь его: например, помашите ему в окошко и пошлите воздушный поцелуй. Так малышу будет проще отпустить вас.

\*\*\*Положите ребенку в карман какую-нибудь памятную безопасную вещицу, которая будет напоминать о вас.

\*\*\*Дайте ребенку с собой в садик его любимую игрушку, которая будет вызывать у него теплые чувства и ассоциироваться с домом.

\*\*\*Четко дайте понять ребенку, что какие бы истерики он ни закатывал, он все равно пойдет в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

\*\*\*Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.

\*\*\*Чаще говорите ребенку о том, как сильно вы его любите, хвалите его, радуйтесь вместе с ним его успехам!

***Адаптация ребенка к детскому саду.***

***Как облегчить адаптацию в домашних условиях.***

Поступление в детский сад – довольно серьезное испытание для детей: из знакомой семейной обстановки они попадают в новые условия, что неизбежно влечет изменения в поведении. Чтобы помочь ребенку в адаптации, дома необходимо выполнять следующие рекомендации:

1)Соблюдайте режим дня, соответствующий распорядку дня в детском саду, в том числе в выходные.

2)При общении с ребенком чаще обнимайте и целуйте его, играйте с ним в пальчиковые игры.

3)Хорошим успокаивающим эффектом обладают игры с водой. Например, пусть ребенок перед сном наливает и переливает теплую воду из одних пластмассовых сосудов в другие.

4)Ограничьте время просмотра телевизора до минимума.

5)Как можно больше гуляйте с ребенком на свежем воздухе.

6)Давайте выход эмоциональному напряжению ребенка (бросать шарики в корзину, рвать газету, лепить из глины, пластилина).

7)Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. Не оставляйте его сразу на целый день.

8)Учите ребенка общаться с другими детьми: не отнимать, а попросить игрушку, делиться, не бросать песком и т.п.

8)Рассказывайте о детском саде, воспитателях, детях – обязательно в радостных и положительных тонах. Никогда не пугайте ребенка детским садом и воспитателем.

*Помните, не бывает одинаковых детей, у всех адаптация проходит по-разному. У каждого ребенка свой темп привыкания, не надо его ускорять и тем более не следует сравнивать ребенка с другими детьми.*