*«****Адаптация ребёнка к детскому саду»***

***Все дети разные и соответственно, адаптация у всех проходит по-разному. Если один ребёнок уже через неделю в саду чувствует себя хорошо, начинает пытаться взаимодействовать со взрослыми и ребятами, кушает, не плачет, то другой и через месяц может испытывать стресс в отношении сада и идти туда со слезами. И это нормально, что у одних адаптация наступила раньше, а у других позже. Ведь адаптационный период длится от 2-х недель до трёх месяцев*.**

***И тут основная задача-облегчить адаптацию, помочь ребёнку эмоционально, что бы он чувствовал себя комфортно в стенах сада.***

***Возникает вопрос: как это сделать?***

1. ***Первое, что важно, это максимально подстроить режим дома под режим детского сада. Это касается и питания, и сна. И тут важно режим детского сада сохранять дома даже в выходные. Стараться заниматься той деятельностью, которой ребёнок занят в саду. По питанию, можно узнать меню в садике и примерно то же самое готовить дома.***

***Так же в начале поступления в сад, приводим ребёнка туда на 1-2часа, постепенно увеличивая время пребывания.***

1. ***Вторая важная вещь, это то, что родителям желательно выстроить контакт с педагогом. Здесь вам нужно рассказывать воспитателю об индивидуальных особенностях своего малыша. К примеру, если ребёнок не любит, когда его как-то называют, или он что-то кушает. Если воспитатель будет знать всякие особенности, ему будет проще контактировать с вашим ребёнком, и соответственно, ребёнку будет легче с воспитателем.***

***Родителям не стоит бояться интересоваться мнением воспитателя, спрашивать советов. Интересуйтесь, какое настроение было у ребёнка сегодня, плакал ли он, кушал ли. Вам так легче будет понять, как проходит привыкание к детскому саду.***

1. ***Очень важно, нервничаете вы или нет, когда отдаёте ребёнка в сад. Если родители переживают, ребёнок это чувствует, и соответственно, он сам будет испытывать страх перед садом. Поэтому здесь важно ваше спокойствие.***

***Не стоит обсуждать проблемы, связанные с садом, при ребёнке. Нужно говорить о саде с ребёнком только в хорошем направлении. Не нужно пугать садиком. (Пример: «вот ты меня не слушаешься, а я тебя сейчас как отведу в сад, там тебя сразу накажут!»).***

1. ***Так же, что бы ребёнку проще было утром зайти в группу, нужно выбрать человека из семьи, который будет водить ребёнка в сад, с которым ребёнку проще расстаться. Если тяжелее с мамой расставаться, то пусть водит папа или бабушка. Если с бабушкой тяжело расставаться, то папа или мама пусть водят.***
2. ***Если ребёнку совсем тяжело идти в сад, можно дать ему его любимую игрушку.***
3. ***Кто ещё не приводил ребёнка в сад, вы можете заранее прийти к садику, посмотреть, как играют другие дети, привести на игровую площадку. И потом вашему ребёнку проще будет приходить в сад, он примерно будет понимать, куда идёт.***
4. ***Важно формировать у ребёнка самостоятельность. Приучайте его самого есть, одеваться и раздеваться. Ведь если ребёнок уже умеет что-то из этого делать, в саду он будет уверенно себя чувствовать и соответственно, быстрее привыкнет.***
5. ***Перерывов в посещении детского сада не делайте, если только по причине болезни. Это может привести к тому, что у ребёнка заново начнётся привыкание и соответственно, будет дополнительный стресс***
6. ***Во время адаптации ребёнка лучше не отучать от вредных привычек (к примеру, от соски), что бы нервная система не испытывала сильную нагрузку***
7. ***Очень важно, чтобы в этот не лёгкий период, вы показывали, как сильно вы любите ребёнка, как вы им гордитесь, что он пошёл в сад, какой он теперь молодец. Побольше его хвалите, обнимайте, играйте вместе в различные игры. Покажите ребёнку, что вы рядом с ним, что у него всё будет хорошо.***

***В основном, все дети привыкают к саду. Ваша родительская задача в том, чтобы сделать этот путь более спокойным и расслабленным. Удачи вам и вашим детям!***

 ***Педагог-психолог***

 ***Зайцева Анастасия Сергеевна***