**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.**

**13 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ**

**МАЛЫША К ДЕТСКОМУ САДУ.**

1. **Создайте условия для спокойного отдыха ребёнка 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 ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.** Даже в том случае, если Вам что-то не нравится. Если ребёнку придётся ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей
3. **В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка.** Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять отсыпаться слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребёнку требуется выспаться, значит, режим сна у вас организован неверно, и возможно Ваш ребёнок слишком поздно ложится вечером.
4. **Не отучайте ребёнка от вредных привычек** (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему ребёнка. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение не к чему.
5. **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.** Чаще обнимайте ребёнка, 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 ребёнка, 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 – заместителя мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнок гораздо быстрее успокаивается.
8. **Призовите на помощь сказку или игру.** Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошёл 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 ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно, всё это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним!
9. **Организуйте утро так, чтобы день и у Вас, и у малыша прошёл спокойно.** Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» Вашу неуверенность и ещё больше расстраивается.
10. **Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.** Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громко, но уверенным голосом, озвучивая всё, что Вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берёт с собой в садик.
11. **Пусть ребёнка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребёнок расстаётся 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 ребёнка, говоря, что Вы придёте очень скоро, даже если малышу, например, предстоит остаться в детском саду полдня.
13. **Придумайте свой ритуал прощания.** Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока!». После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше Вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребёнок переживает

**С наилучшими пожеланиями, педагог-психолог МБДОУ №8 Т.В.СУГЛОБОВА!**