**СОВЕТЫ ПО АДАПТАЦИи К детскому саду:**

1. Не стоит растягивать прощание. Лучше всего быстро прощаться, указывая на то, что вы скоро опять встретитесь. Не показывайте своих переживаний, чтобы малыш не почувствовал себя некомфортно и не стал бояться сам. Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы находитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.
2. Дома должна быть атмосфера любви, доверия и спокойствия. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи.
3. Уменьшайте количество времени, которое ваш ребенок проводит в возбужденном состоянии (просмотр компьютера, телевизора, посещение многолюдных мест).
4. Одевайтесь по погоде. Если боитесь, что ваше чадо замерзнет, положите в кабинку кофту, шапку, которую можно легко одеть, если похолодает. Также стоит всегда держать с собой сменную одежду на случай, если малыш испачкается.
5. Старайтесь поддерживать режим дня даже в выходные дни.
6. Не давайте ребенку собой манипулировать. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

7. Пусть ребенка отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.

8. Спокойное утро. Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

9. Обязательно посещайте врача, если вам не нравится, как чувствует себя ваш малыш. Помните, что если вовремя ребенка не начать лечить, то он может разболеться не только сам, но и заразить других деток.

10. Воспользуйтесь поддержкой. Вокруг вас родители, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждого из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

11. Воспользуйтесь помощью. В детском саду есть психолог. Этот специалист предлагает помощь не только ребенку, но и его родителям, рассказав о том, как проходит адаптация, даст рекомендации конкретно в вашей ситуации.

Адаптация пройдет успешно, если ваш малыш будет чувствовать то, что родители рядом, спокойны и уверенны в своих силах.

Педагог-психолог Кузнецова Е.Н.