|  |  |
| --- | --- |
| http://mediksnews.ru/gepatit/wp-content/uploads/2015/06/51379-gepatit-s-i-detskiy-sad.jpg | **Рекомендации психолога**  **Как облегчить адаптацию ребенка**  **к детскому саду**  ***Адаптация*** – это приспособление организма  к изменяющимся внешним условиям. |

***Кому адаптироваться легче?***

* *Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее*, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тетю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).
* *Детям, физически здоровым*, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».
* *Детям, имеющим навыки самостоятельности*. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.
* *Детям, чей режим близок к режиму сада*. Как минимум, за месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду.
* *Детям, чей рацион питания приближен к «садовскому*». Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

***Чем могут помочь родители***

* *Режим адаптации.* Сначала ребенок приходит в сад на 2 часа, постепенно количество часов увеличивается. Вопрос посещения ребенком полного дня, решается сотрудниками детского сада, так как процесс адаптации носит индивидуальный характер (время привыкания к детскому саду у каждого малыша разное: может длиться от 2-х недель до полугода). Поэтому родителям следует продумать время отпуска на период адаптации.
* *В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде*.
* *В выходные дни не меняйте режим дня ребенка*.
* *Не отучайте ребенка от «дурных» привычек* (например, от соски) в период адаптации. Это необходимо сделать заранее, до поступления ребенка в детский сад.
* *Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера*. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова.
* *Будьте терпимее к капризам*. Они возникают из-за перегрузки нервной системы.
* *Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую)*. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы.
* *Призовите на помощь сказку или игру*. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями.

***Спокойное утро***

* Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. *И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно*, без слез.
* *Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться*.
* *Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда* (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает).
* *У вас должен быть 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 переживает малыш.

***Желаем удачи Вам и Вашему ребенку!***



*Подбор рекомендаций: Климина Светлана Александровна,*

*педагог-психолог ГБУ НАО «НРЦРО»*