**Советы психолога**

***«Как адаптировать ребенка к детскому саду?»***

Важно, чтобы мама и вся семья психологически были готовыми к поступлению ребенка в ДОУ и поддерживали малыша в этот нелегкий период. Нужно задать ребенку правильный настрой, психологически подготовить и всячески поддерживать своего ребенка:

**1.** **Атмосфера добра и полного доверия в семье** – это основа благополучной адаптации в садике.

Доброжелательную обстановку в семье наладить не сложно. Вот несколько самых простых и действенных способов:

*Любите своего ребёнка безусловно*: давайте ему право на негативные эмоции, принимайте его желания, не отказывайтесь от игр с ним, отвечайте на его вопросы, наказывайте только после того, как выясните все обстоятельства конфликта.

*Подбадривайте ребенка, вселяйте в него уверенность в своих силах.*

*Избегайте конфликтов и семейных ссор в его присутствии.*

*Обязательно рассказывайте ребенку о том, что в садике хорошо*, там есть другие детки, с которыми можно играть, новые игрушки и т.д. Создайте положительный образ, ребенок должен с нетерпением ждать этого события.



*Ни в коем случае нельзя пугать ребенка тем, что Вы его там оставите навсегда и никогда не вернетесь и т.д.* В этом случае у ребенка может возникнуть страх и паника, что он никому недужен, и это может сказаться на адаптации ребенка и в целом психологическом состоянии.

**2. В процессе подготовки максимально приблизить режим ребенка к распорядку дня в саду.** Это упростит привыкание, не будет вызывать протест во время смены деятельности в новой обстановке. Важно уделить внимание моменту сна, особенно если малыш перестал спать дома в дневное время. Приучите его тихо полежать после обеда.

**3. Во время привыкания к садику чаще обнимайте ребенка.** Во время привыкания к садику ни в коем случае нельзя отказывать малышу в тактильном контакте. Ведь детский сад – стресс для ребенка, и успокоения он ищет именно от мамы. Обнимайте и целуйте его, когда отводите утром и забираете вечером. Прикосновения мамы показывают ребенку, как она его любит. Он будет чувствовать, что мама не бросает его, обязательно придет за ним вечером.



**4. Важно прислушиваться к малышу.** Обращать внимание на особенности его адаптации. Некоторым деткам достаточно для адаптации трех дней. А для кого-то из малышей и через месяц остаться на весь день одному в садике, будет большой проблемой. *Важно разделять капризы и истинное отношение ребенка к таким изменениям в его жизни.* Все дети разные и росли в разных условиях. Некоторые постоянно были только с мамой и таким детям сложнее привыкать к незнакомым воспитателям. Тем, у кого есть сестры, братья, тети, бабушки или няни, с которыми они проводили много времени, им будет легче привыкнуть к садику.

**5. Мотивируйте малыша и чаще хвалите его.** Говорите ребенку, что он уже вырос, что может ходить в детский сад. Все дети хотят быть похожими на родителей. Расскажите о садике как о ступеньке взросления, о том, как сами ходили в садик. Что там нравилось, что не получалось. *Хвалите творчество малыша и приобретенные в саду навыки.* Особенно приятно, если такие моменты отметят все члены семьи. Ребенок должен почувствовать, что родители им гордятся.

**6. Важно чтобы предметы гардероба не вызывали дискомфорта у ребенка.** Поэтому нужно подобрать удобную одежду и обувь по размеру, с которой ребенок может справиться сам. Не помешает, обучить малыша навыкам самостоятельного одевания и самообслуживания. Это придаст ему уверенности, ребенок поймет, что он уже «взрослый» раз может все сделать сам.

**7. Совместно придумайте ритуалы по дороге в сад, либо на прощание.** Это добавит ребенку мотивации и заинтересует его. Это может быть прощание через окошко, или посчитать скамеечки по дороге в сад. Все зависит от фантазии мамы.

*Отвлекайте ребенка сказками или другими разговорами по пути в сад. Не зацикливайтесь на его плаче.*

Иногда помогает лучше адаптироваться, если в садик ребенка будет водить не мама, а папа или другой родственник, к которому ребенок не так сильно привязан.

**8. Оставляйте малышу (в шкафчике) какую-то свою личную вещь.** Без которой никак нельзя вернуться домой. *Это вызовет у ребенка уверенность и спокойствие, что его точно заберут.*

**9. Старайтесь четко ставить временные границы для ребенка.** На вопрос ребенка, когда его заберут – не отвечайте «скоро». *Расскажите ребенку последовательность действий, что заберете «после сна» либо «после ужина».* Ребенок увлечется игрой, и не будет ждать прихода родителей под дверью.

**10. Очень важно для успешной адаптации обратить внимание на физическое здоровье и питание детей**. Овощи и фрукты как основные носители витаминов и минеральных веществ должны входить в ежедневный рацион ребенка в достаточном количестве.

**11. Проигрывайте дома «Домашний театр».** Возьмите несколько кукол или зверюшек. Попросите ребенка выбрать, кто будет воспитателем, кто будет самим ребенком, кто будет нянечкой. Посмотрите, что говорит ребенок, как он себя ведет и т.д.



*Когда ребенок приходит домой из детского сада, дайте ему возможность поиграть в то, что он хочет.*

Все дети разные. Но легкая адаптация и дальнейшее комфортное пребывание ребенка в саду зависит от спокойствия и целеустремленности родителей, в частности мамы.