**Адаптация ребенка к детскому саду.**

**Что делать родителям?**

Адаптация к детскому саду – один из наиболее волнительных периодов в жизни малыша и его родителей.

Когда ребенок впервые переступает порог детского сада, стресс испытывают все – сам малыш, мама и папа, и даже воспитатель. Но если педагоги знают, как вести себя с рыдающим при расставании малышом, то родители зачастую оказываются не готовы к капризам и истерикам ребенка и впадают в состоянии паники и полной растерянности. При этом именно от их поведения во многом зависит то, насколько быстро и успешно пройдет привыкание ребенка к условиям детского сада.

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ:

* Уделяйте больше внимания своему ребенку, говорите с ним, позвольте делиться своими чувствами и переживаниями.
* Вырабатывайте в себе терпеливость. Только терпение позволит вам спокойно реагировать на слезы и истерики малыша в адаптационный период.
* Проявляйте гибкость и стойкость, не реагируйте остро на капризы и слезы ребенка перед посещением детского сада. Такое поведение малыша нормально, он выражает свои эмоции, которые неизбежно появляются в новой для него обстановке. Всем своим видом показывайте, что всё хорошо, ничего страшного не произошло, чувствуйте это внутри себя. Мама не отдает малыша «незнакомой тете», а лишь оставляет его на время поиграть с другими детьми.
* Разговаривайте с воспитателем о ребенке, в присутствии малыша вместе с педагогом хвалите его за хорошо проведенный день в детском саду.
* Поиграйте с ребенком в игру «Детский сад», постарайтесь выяснить, что его волнует и тревожит. В игре малыш обязательно проявит свои настоящие чувства.
* Уладьте семейную ситуацию, решите семейные проблемы или на время оставьте их. В этот период ребенку нужен надежный тыл, дружная семья и доброжелательные близкие. Конфликты и семейные неурядицы оставьте на потом, не решайте их при ребенке, не выражайте свой гнев при малыше, не отзывайтесь негативно о ком-либо из родственников. Пусть малыш знает, что в семье все хорошо, все его любят и понимают. Если вы чувствуете, что не можете самостоятельно решить свои внутренние проблемы или семейные конфликты, обратитесь за помощью к специалистам.

**УДАЧИ ВАМ!**