**Рекомендации родителям по адаптации детей в детском саду**



*• Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.*

*• Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день сразу, как можно раньше забирать домой. Начинайте посещение ДОУ по алгоритму, предложенному специалистами.*

*• Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить его ослабленную нервную систему.*

*• Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратите походы в общественные заведения, в гости. Намного сократите просмотр телевизионных передач.*

*• Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.*

*• Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе. Посоветуйтесь с воспитателями, они подскажут, как лучше одевать ребенка.*

*• Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.*

*• Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.*

*• При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.*

*• При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.*

Дорогие родители! Заканчивая свои рекомендации, хотелось бы заострить Ваше внимание на нескольких моментах.

***Полная адаптация*** ребенка к детскому саду возможна не раньше чем ***через 2-3 месяца.*** И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Например, старайтесь первое время одевать его в знакомую одежду, дать с собой в садик любимую игрушку. Если ребенок сильно скучает, облегчить его состояние сможет фотография мамы в шкафчике для одежды или под подушкой его кроватки, тому же самому может послужить какая-то небольшая вещь мамы, например: ее шарфик или платочек.

Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду: новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество народа. Если ребенок приходит домой ***измученным и нервным***, это еще не значит, что его ***адаптация проходит тяжело***. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму.

Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. ***Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству.***

Помните, что с началом посещения детского сада ребёнок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь уделять больше внимания ребёнку дома, читайте, играйте, смотрите вместе мультики, делайте домашнюю работу. Подчеркивайте, каким большим и умелым стал ваш малыш, как пошел в детский сад, каким он стал сильным, смелым и умным, как многому он учится каждый день в детском саду. Будьте нежны, терпеливы и доброжелательны. И, скорее всего, стресса, связанного с поступлением в детский сад, удастся избежать.

***Удачи Вам!***

