***Облегчаем адаптацию***

* **Если у ребенка есть привычки** (сосание соски, засыпание с бутылочкой), в период адаптации отучать от них не рекомендуется, потому что это является еще одним стрессовым фактором.
* **Соблюдаем режимные моменты (кормление, сон) дома.**
* **Формируем навыки самообслуживания.** Чем больше навыков самообслуживания освоит ребенок, тем увереннее он будет чувствовать себя в детском саду.
* **Поощряем самостоятельность и инициативность ребенка.** Не забывайте хвалить малыша!
* **Проявляем спокойствие и уверенность.** Ваше личное спокойствие придаст уверенность ребенку в своих силах.

***Что такое адаптация?***

*Адаптация – это процесс приспособления организма к новым условиям.*

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: отсутствие родителей, новое помещение, новое меню, строгий режим дня, появление новых партнеров по общению, постоянный контакт со сверстниками.

К этим условиям вашему ребенку необходимо привыкнуть – адаптироваться.

***Необходимо готовить ребенка заранее к поступлению в детский сад!***

* Общайтесь с ребенком на тему детского сада. Он должен ассоциироваться у малыша с положительными эмоциями, рассказываете о детском саде спокойно, уверенно, с одобрительной интонацией.
* Предупредите ребенка заранее, о том, что он останется в детском саду один, без Вас. Можно разрешить взять любимую игрушку.
* Придерживайтесь дома того же режима дня, что и в детском саду, хотя бы на момент привыкания ребёнка к дошкольному учреждению.

**Главное же для ребёнка в период адаптации к детскому саду – это Ваше терпение и любовь.**

* **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
* **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
* **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке**. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
* **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Подготовила педагог-психолог

МКДОУ «Детский сад «Улыбка»

п.Бабынино В.А.Суматохина