****

**Советы родителям**

**по адаптации ребенка в детском саду.**

1. Создайте условия для спокойного отдыха ребёнка дома. В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, а также принимать у себя слишком много друзей.

2. В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и о саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.

3. В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка.

4. Постарайтесь, чтобы ребенка окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.

5.Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помоги ему успокоится, и переключите на другую деятельность. Не ругайте его за то, что он плачет и не хочет идти в садик.

6. Дайте в сад небольшую игрушку (это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме, и т. д.) .

7. 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. В сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент.

8. Организуйте утро так, чтобы день и у Вас, и у малыша прошел спокойно. Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш.

9. Дома и в детском саду говорите с ребенком спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в детском саду – раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая всё, что вы делаете

10. Пусть ребёнка в детский сад отводит тот родитель или родственник (по возможности, с которым ему легче расстаться).

11. Обязательно говорите, что вы придёте, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Ребенку легче знать, что за ним придут после какого – то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

12. Придумайте 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 ребёнок переживает.

**Первые признаки того, что  ребенок адаптировался:**

* хороший аппетит,
* спокойный сон,
* охотное общение с другими детьми,
* адекватная реакция на любое предложение воспитателя,
* нормальное эмоциональное состояние.

**Желаю счастья Вам и вашим детям!**