***Как смягчить протекание адаптации в детском саду***

***Рекомендации родителям***

* Воздержитесь от нелестных высказываний в адрес детского сада или воспитателей в присутствии ребёнка. Устраните, насколько это возможно, факторы риска, увеличивающие вероятность тяжёлого периода адаптации. Проводите назначенные врачом оздоровительные мероприятия. В детский сад ребёнка направляйте, только если он здоров. Во время кризиса трёх лет постарайтесь не начинать посещения детского сада.
* Создавайте у ребёнка положительные ожидания от ещё незнакомого ему детского сада. Расскажите заранее, как ему обращаться и заговаривать с воспитателями, как общаться с детьми в трудных ситуациях, что делать, если его бьют или обижают, и прочее. Ни в коем случае не пугайте малыша садиком, нельзя, чтобы он считал посещение детского сада наказанием. Расскажите любимому чаду, почему ему необходимо посещать детский сад, обязательно отметив, что он уже достаточно взрослый для такого серьёзного дела. Расскажите ему о предстоящей временной разлуке, подготовьте, чтобы потом это не стало шокирующей новостью.
* Дома не забывайте приучать ребёнка к самостоятельности и самообслуживанию. Перед посещением детского сада не нервничайте сами, так как Ваша тревога легко передастся малышу. Договоритесь на работе о таком графике, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада не оставлять его там на целый день, пораньше забирать домой. Начните посещение садика с четверга. Двух дней до выходных ребёнку будет более чем достаточно. За субботу и воскресенье он сможет обдумать новый полученный опыт. Если на следующей неделе ребёнку будет слишком тяжело, постарайтесь его оставить дома в среду.
* Постоянно твердите ребёнку, что Вы его любите и дорожите им, как и раньше, что ничего не изменилось. При этом следите, чтобы в семье была благополучная психологическая обстановка. Если есть какие-то проблемы между супругами или с Вашими родителями, примите решение на семейном совете отложить их решение на несколько месяцев. Вы взрослые люди, сможете подождать и потерпеть, чтобы не нанести ребёнку психологической травмы на всю жизнь. Кардинальные перемены в жизни, например рождение братика или сестры, а также развод родителей, переезд и даже переселение ребёнка в другую комнату лучше не совмещать со временем начала посещения детского сада. Ребёнок ещё только начинает свой жизненный путь, и для него такой поток новых впечатлений и информации может быть губителен.
* Будьте особенно внимательны и терпеливы с ребёнком в период его адаптации к детскому саду, щадите его испытывающую гнёт стресса нервную систему. Старайтесь меньше позволять ребёнку смотреть телевизор, не ходить в кино и цирк, в гости. Все эти действия создают дополнительную нагрузку на нервы, которая в данный период ребёнку противопоказана. Педагог-психолог Ирниденко Л.В.