**СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА.**

**Как помочь ребенку в период адаптации к детскому саду**

1. Никогда не высказывайте сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в детский сад. Создавайте у него положительный образ детского сада: старайтесь в разговорах с ним, с близкими, с другими взрослыми, подчеркивать положительные стороны детского сада и пребывания вашего ребенка в нем. Пусть ребенок слышит эти разговоры.
2. Постарайтесь, чтобы ребенка отводили папа, дедушка или бабушка. Расставание с менее значимым человеком, чем мама, будет не таким болезненным.
3. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет её с собой. Объясните, что игрушке тоже хочется пойти с ним, ей интересно, что в саду делают дети, она хочет на них посмотреть, поиграть с ними. Можно дать ребенку с собой фотографию мамы, папы.
4. В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого не посещайте с ребенком людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.
5. Планируйте свое время так, чтобы в первые 4-8 недель у вас была возможность не оставлять ребенка на целый день. Ребенок должен привыкать к саду постепенно, начиная с 1-2 часов и в течении 3-4 недель постепенно увеличивать время его пребывания до обеда. Когда ребенок привыкнет к этому режиму, можно оставить его на дневной сон и забирать сразу после сна. Также постепенно надо увеличивать время пребывания ребенка в саду после сна.
6. Не забирайте ребенка из детского сада последним. Оставаясь один в группе, ребенок чувствует себя вдвойне покинутым («всех уже забрали, а про меня забыли»), у него нарастает тревожность, страх быть покинутым, появляются сомнения: любит ли меня мама?
7. Радуйтесь при встрече с ребенком, говорите приветливые фразы: я по тебе соскучилась, я тебя очень люблю, мне хорошо с тобой. Обязательно отмечайте успехи ребенка (как в детском саду, так и дома), хвалите его.
8. Старайтесь после сада погулять с ребенком, дома обязательно поиграйте с ним вместе, уделите ему больше внимания. Поиграйте домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и попробуйте решить проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты.
9. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться не один месяц. Рассчитывайте свои силы и планы.
10. **Будьте терпеливы!**