***«Как облегчить адаптацию ребёнка в детском саду»***

***Кустова Л.Н. воспитатель МБДОУ «ДСКВ № 98»***

**Адаптационный период** - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрес­совые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Одной из главных причин, вызывающих слезы у ребенка, является тревога, связанная со сменой обстановки (из привычной, домашней атмосферы он перемещается в незнакомое пространство и встречает там чужих людей) и режима (ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, да и к тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в ДОУ).

Однако есть несложные действия, способные уменьшить тревожность и положительно повли­ять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, психологи рекомендуют.

1. **Прежде всего. Вам надо успокоиться.** Стоит избегать разговоров о слезах малыша с дру­гими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не по­нимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это состояние от нее передается им, что еще больше усиливает детскую тревогу.
2. **Сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад.** Ма­лышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительнее Вы будете относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее ( болезненно будет протекать процесс адаптации.
3. **Поддерживайте дома спокойную обстановку, в период адаптации старайтесь не перегружать ребенка новой информацией:** старайтесь не собирать дома шумных компаний, на время прекратите посещение ребёнком многолюдных мест, сократите просмотр телевизионных передач пощадите его ослабленную процессом адаптации нервную систему.
4. **Дайте ребенку в детский сад любимую игрушку, Вашу фотографию, книжку,** чтобы он не чувствовал себя одиноким, брошенным, имел хоть что-то из «привычной» ему обстановки.
5. **Расставаясь, обязательно скажите малышу, что Вы вернетесь за ним, и обязательно уточните, когда заберёте его домой.** При этом не задерживайтесь, приходите вовремя. Не обманывайте ребенка, говоря, что Вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день.
6. **Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания** (например, воздушный поцелуй, прощание двух мизинчиков, объятия, поглаживания по голове, j поцелуй в щеку, рукопожатие, улыбка и кивок в его сторону и т.п.), и ежедневно повторяйте её. Попрощавшись, уходите, не задерживаясь и не оборачиваясь, - так малышу будет легче отпускать Вас. Если Вы не будете бояться разлуки с ребёнком, то и он легче будет её переносить. Во время прощания демонстрируйте хорошее настроение, чувствуйте себя уверенно, общайтесь с ребёнком только доброжелательным тоном.
7. **Ведите себя так, чтобы ребенок чувствовал Вашу гордость за него -** что он уже большой и может ходить в детский сад. Обязательно расспрашивайте ребенка о том, как прошел его день, похвалите за хорошее поведение, удачи.
8. **Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду.**
9. **Не ругайте ребенка за то, что дома он слишком громко кричит или быстро бегает**  **это ему необходимо.** В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно, Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. По вечерам Вас могут ждать неожиданные истерики по поводу и без повода, скандалы, сопровождающиеся криком, плачем, швырянием предметов и т.д.
10. **Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребенка.**

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского
сада и его сотрудников. Это может навести малыша на мысль, что сад - это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще. И ни в коем случае не наказывайте и «не пугайте» детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»).Meсто, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.