***Советы родителям***

***как вести себя во время адаптационного периода ребенка***

***1.Создайте условия для спокойного отдыха ребенка дома***

В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.

***2.В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.***

Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.

***3.В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.***

Если ребенку требуется выспаться, значит, режим сна у вас организован неверно и, возможно, ваш ребенок слишком поздно ложится вечером.

***4.Не отучайте ребенка от вредных привычек (например, от соски, бутылочки).***

В жизни ребенка сейчас слишком много изменений, а это еще больше перегрузит нервную систему.

***5.Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная бесконфликтная атмосфера.***

Чаще обнимайте ребенка, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите, чем ругайте. Сейчас ему нужна ваша поддержка!

***6.Будьте терпимее к капризам.***

Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

***7.Дайте в сад небольшую игрушку (также это может быть любой безопасный предмет, принадлежащий маме).***

Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке - заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома или мамы, ребенок гораздо быстрее успокоится.

***8.Призовите на помощь сказку или игру.***

Придумайте свою сказку, как мишка пришел в детский сад, как ему было немного страшно и неуютно, проиграйте ее с игрушками. Ключевым моментом сказки пусть будет возвращение мамы за ребенком, ни в коем случае не прерывайте повествование, пока не наступит этот момент, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется!

***9.Дома и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно.***

Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду - раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребенок берет с собой в садик.

***10.Обязательно говорите, что вы придете, и обозначьте когда*** (после прогулки, после обеда, после того, как ребенок покушает и поспит…).

Малышу легче знать, что за ним придут после какого-то события, чем ждать каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, даже если малышу, например, предстоит оставаться в детском саду полдня.

***11.Придумайте свой ритуал прощания.***

Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока». После сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает.

***12.Желательно, чтобы в детский сад приводил ребенка тот родитель (или родственник), с кем ребенок легче расстается.***

Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после ухода.

***13.Организуйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно.***

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило: спокойна мама - спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.





Педагог-психолог Машурик Ю.В.