**Беседа с родителями «Адаптация ребенка к детскому саду»**

- Добрый вечер, уважаемые **родители**! Сегодня я хочу **побеседовать с Вами о периоде адаптации детей к условиям детского сада**. Как вы думаете, что такое **адаптация**? В переводе это слово означает приспособление. Это сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

Давайте обсудим условия успешной **адаптации**:

• Расскажите **ребенку о детском садике за ранее**, поиграйте с ним в **детский сад**, скажите, что **детский** сад- привилегия детей, и что взрослых туда не пускают;

• Не оставляйте **ребенка в саду на целый день сразу**, приучайте его постепенно;

• Создайте комфортный климат для него в семье;

• Будьте спокойны, не показывайте **ребенку** свое беспокойство по поводу **детского сада**;

• Создайте дома такой же режим, как и в **детском саду**;

• По дороге в **детский** сад можно подробно рассказать, какое приятное событие или игрушка ожидает **ребенка в группе**. Причем говорить нужно даже если **ребенок** не умеет разговаривать;

• После **детского сада дайте ребенку** возможность попрыгать, поиграть в подвижные игры.

**Рекомендации для родителей в  период адаптации ребёнка**

**К условиям в детском саду**

*Каждый родитель, видя, на сколько ребёнку не просто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.*

    В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае. Если вам что-то не понравилось. Если ребёнку придётся ходить в этот сад и в эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают.

    В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребёнку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

    Не перегружайте малыша в период адаптации. У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

    Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи. Улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

    Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключиться на другую деятельность (игру).

    Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую мягкую игрушку. Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнку будет гораздо спокойнее.

    Призовите на помощь сказку или игру. Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошёл в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. «Проиграйте» эту сказку с игрушками. И 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. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернётся.

**Спокойное утро**

Больше всего родитель и ребёнок расстраивается при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошёл спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и ещё больше расстраивается.

     И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при побуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая всё, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берёт с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

    Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребёнок расстаётся относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.

    Обязательно скажите, что вы придёте, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придёт после какого-то события, чем ждать её каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

    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 переживает малыш.

**Типичные ошибки родителей**

    К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребёнка к детскому саду.

·        Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании о необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно не эффективно.  Дети этого возраста ещё не умеют «держать слово». Лучше ещё раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придёте за ним.

·        Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

·        Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдёшь!»). Место, которым пугают. Никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

·        Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребёнке. Это наводит малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдёт вообще.

·        Нельзя обманывать ребёнка, говоря, что вы придёте очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придёт не скоро, чем будет ждать её целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.