**Правила адаптации детей к детскому саду**

Адаптация вашего ребенка к детскому саду должна происходить плавно, чтобы в дальнейшем у вашего малыша в дальнейшем не возникло проблем в общении с другими детьми. Существуют правила, облегчающие адаптационный период в детском саду.

1.    В первые дни посещения нужно ограничить пребывание ребенка в детском саду до 2-ух часов.  В этом возрасте дети быстро наполняются впечатлениями, поэтому достаточно  двух часов. В течении недели нужно плавно увеличивать время нахождения в детском саду.

2.    Первые две-три недели не желательно оставлять ребенка на тихий час, даже если вам кажется, что адаптация протекает успешно. Не забывайте,  что чем более плавно произойдут перемены в жизни малыша, тем проще ему их принять.

3.    Чтобы облегчить адаптацию вашего ребенка нужно первое время давать ему вещи, к которым он привязан: любимая игрушка, сумочка и т.д.

4.    Если ваш ребенок болезненно переживает разлуку с вами, то можно дать ему небольшой альбом, в котором будут фотографии самых близких ему людей.

5.    Когда ребенок станет хорошо спать в тихий час, тогда вы сможете с уверенностью оставлять его на весь день в группе. В том случае, если у него отсутствует полноценный отдых, то лучше забирать вашего малыша пораньше, иначе он не выдержит нагрузку целого дня.

6.    В  случае, когда ребенок просит остаться с вами дома, то иногда стоит согласиться с ним, если есть возможность. В первое время ребенку сложно выдержать пятидневную неделю, поэтому выходной облегчит ему привыкание.

7. Нельзя забывать о том, что адаптация у каждого ребенка протекает индивидуально. А главное помните, что не стоит насильно вести малыша в детский сад, ведь намного лучше, если ваш малыш посещает группу с удовольствием.

**Первая неделя в детском саду.**

Первая неделя проходит очень эмоционально для ребенка, поэтому взрослым нужно запастись терпением.

Возможно вам покажется, что поведение ребенка становится более капризным, по вечерам вас могут ждать неожиданные истерики, скандалы с криком и плачем. **Причин такого поведения ребёнка может быть несколько:**

Во-первых, действительно, адаптация к садику - большой стресс для ребенка, его нервы напряжены и им требуется разрядка.

Во-вторых, в окружении посторонних ребенок часто старается сдерживать негативные эмоции, поэтому выплескиваются они только вечером дома…

В первую неделю следуйте таким рекомендациям:

1. создайте спокойный, бесконфликтный климат в семье. Щадите нервную систему ребенка: на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Максимально сократите просмотр телевизионных передач!!!

2. Не реагируйте на выходки ребёнка и не наказывайте за капризы. Когда ребёнок «остынет», скажите ему, что расстроены его поведением. Когда ребёнок попросит прощения, крепко обнимите его и поцелуйте. Скажите ему «Я люблю тебя всегда, а когда ты себя хорошо ведёшь – ещё больше!»

3. Когда вы оставляете ребёнка в детском саду, то расставайтесь с ним легко и быстро. Долгие прощания с обеспокоенным выражением лица вызовут у малыша ненужную тревогу: «Раз мама так волнуется, значит здесь со мной может что-то случиться, здесь небезопасно!», и поэтому ребёнок долго не будет отпускать вас…

4. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель в садик ребёнка водил ОТЕЦ.

5. Если у ребёнка нет сильных проявлений стресса (кошмары каждую ночь, повышение температуры, понос на нервной почве и т.д.), то старайтесь не делать перерывов в посещении садика. Вариант «сегодня мы в садик не пойдём – что-то дочка капризничает» только замедлит процесс адаптации вашего ребёнка к садику и подскажет ему способ симулирования («если капризничать и «болеть», то мама в садик не поведёт…»).

Признак успешной адаптации к садику.

**Когда малыш весело начинает говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный признак того, что он освоился и адаптация к детсаду завершена.**