**Как помочь ребёнку адаптироваться к детскому саду**

 Самое тяжелое в посещении детского сада – это расставание с мамой, поэтому вам необходимо сохранять полное спокойствие. Ребенок очень хорошо чувствует чужие эмоции и еще больше расстроится, если увидит вашу неуверенность и тревогу. Разговаривайте с малышом не слишком громким, но уверенным тоном, доброжелательно озвучивая все происходящие действия. Перед первыми походами можно сочинить какую-нибудь сказку о том, как маленький зайчик сначала очень не хотел туда идти, потому что, по его мнению, там было неуютно и страшно, но вскоре он познакомился и подружился с другими детьми, воспитателями и стал любить место, которое называется детским садом. Придумайте свой «ритуал» прощания – просто махание рукой или поцелуй в щеку. Обязательно обозначьте, когда именно вернетесь – после какого события: прогулки, сна, ужина. Так ребенок не будет ждать вас каждую минуту. На фоне слез и истерики не стоит успокаивать малыша скорым возвращением, если ему предстоит провести в садике полный день.

 Воздержитесь от нотаций по поводу слез – ребенок имеет полное право на подобную реакцию. Лучше еще раз скажите ребенку о своей любви и о том, что после вечерней прогулки обязательно за ним придете. Будьте терпимее к капризам малыша в этот непростой период.

 Не пугайте малыша детским садом («будешь себя плохо вести, останешься в детском саду!») и не отзывайтесь о воспитателях плохо при ребенке – тогда тревога будет проходить гораздо быстрее.

 Стремитесь создать максимально комфортные условия дома, которые не будут раздражать его нервную систему. Не конфликтуйте на глазах у малыша, отмечайте его успехи и метаморфозы в поведении. В выходные дни старайтесь не менять режим ребенка и не продлевать ночной сон до бесконечности, потому что тогда распорядок дня сдвинется.

Такой сложный период, в среднем, длится до 3 недель. В особо тяжелых случаях – 2-3 месяца. Легче всего привыкнуть к незнакомой обстановке тем детишкам, чьи родители заранее готовились к такому важному событию как посещение садика.

**Как подготовиться заранее и помочь ребёнку**

 Подготавливая ребенка к детскому саду, необходимо за пару месяцев узнать режим дня группы, в которую пойдет ребенок и спокойно перестраивать домашний режим малыша заранее. А заодно и посмотреть примерное меню детского сада. Следует обратить внимание на то, что в обед детям предлагается первое, второе и третье блюдо, что в условиях семьи (по опросам родителей) – встречается крайне редко. К сожалению, часто бывает так, что вновь поступившие дети не могут принимать пищу на завтрак – потому что «еще не проснулись», а на обед — потому что «уже спят»!!!

 Еще одним очень важным фактором, облегчающим процесс адаптации, является сформированность у ребенка навыков самообслуживания. Учитывая, что на сегодняшний день наполняемость групп раннего возраста достаточно велика, нельзя ожидать от воспитателей, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из 20-24 человек. С такой нагрузкой им не справиться даже при наличии младшего воспитателя, которого, к сожалению, может и не быть. Поэтому научите малыша к поступлению в детский сад проситься в туалет, есть и пить самостоятельно, одеваться и заранее откажитесь от использования подгузников.

 Наберитесь терпения! При правильном воспитании и комфортной обстановке дома процесс адаптации к детскому саду пройдет успешно и без ужасных круглосуточных истерик.