**Помощь ребенку в период адаптации к ДОУ**

Адаптация ребенка к детскому саду – это процесс подстройки к новым условиям. Предугадать, как будет протекать этот период - невозможно. Однако, замечены тенденции к смягчению этого жизненного этапа. Например, адаптация к садику протекает легче, если ребенок воспитывается в атмосфере любви, доверия; если родители заранее разговаривали со своим ребенком о детском саде; если у ребенка есть некие навыки самостоятельности (одеваться, уносить посуду, прибирать игрушки и пр.); если ранее соблюдался режим дня.

Чем, уважаемые родители, вы можете помочь своему ребенку? Главное – будьте спокойны. «Спокойна мама – спокоен малыш». Особенно во время утреннего ритуала прощания. Проговаривайте с ребенком его эмоциональное состояние: «Я понимаю, что тебе страшно, но ты у меня молодец, все будет хорошо». Помогите выйти из негативных эмоций, поддержите ребенка. Вечером интересуйтесь, как прошел день в детском саду, закрепляйте позитивные установки через подобные беседы. Первое время ребенок испытывает мало положительных эмоций, связанных с садом. На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода. Некоторые дети ещё долго будут плакать при расставании, и это не говорит о том, что адаптация идет плохо. Если ребенок успокаивается в течение некоторого времени после ухода мамы, то все в порядке.

Также, подкреплять позитивное отношение к детскому саду можно через красивые наряды (которые ребенок будет носить именно в детском саду); совместную ежедневную прогулку с мамой после садика. Формируйте у ребенка заинтересованность в посещении детского сада.

Из-за перегруженности нервной системы, ребенок временами может быть капризным, будьте терпимее к этим капризам, переключайте на другой вид деятельности. В период адаптации стоит минимизировать вероятность каких-либо перемен в жизни ребенка (переезд, ремонт, отъезд родственников), максимально ограничить от всевозможных стрессов, сократить время просмотра мультиков.

Адаптация протекает от двух недель до полугода, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Этот период временный, наша задача помочь ребенку пережить его максимально комфортно.