**Полезные советы родителям в период адаптации ребенка к ДОУ**

На третьем году жизни многие малыши начинают посещать детский сад. Временная разлука с привычной домашней обстановкой − неизбежный этап взросления детей. Преодоление страха расставания с близкими на пороге детского сада − очередная ступень личностного роста.

Помните о том, что ребенок на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком − с Вами! Очень важно, чтобы между Вами и ребенком уже установились доверительные отношения, то есть вы исполняете данные ребенку обещания. Он пока не знает, что Вы обязательно придете, еще не установился режим. Но Вы − то знаете! Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач − это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье».

Далее мы предлагаем родителям мероприятия, выполнение которых поможет снятию у детей эмоционального и мышечного напряжения:

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 это время слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.
2. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по голове, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, больше хвалите. Сейчас ему нужна ваша поддержка.
3. 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 в эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.
4. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Старайтесь приблизить его к режиму дня детского сада.
5. В период адаптации не отучайте ребенка от вредных привычек (например, от соски). У ребенка в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
6. Организуйте утро так, чтобы день и у вас, и у малыша прошел спокойно. Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш.
7. Дома и в саду говорите с малышом уверенно, спокойно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громко, 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.
8. Дайте в детский сад ребенку его любимую игрушку − она станет оберегом (вы её об этом попросите), или «мамину» вещь, например, пахнущий мамиными духами платочек, в который можно уткнуться, если ребенок заскучает, небольшой альбомчик с семейными фотографиями и т.п. Ребенку может лучше помочь, если вещь, которую он берет с собой (например, игрушка или предмет, принадлежащий маме) будет мягким. Прижимая к себе что – то мягкое, которое является частичкой дома, ребенок гораздо быстрее успокоится.
9. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из – за перегрузки нервной системы.
10. Не вините, не ругайте и не наказывайте ребенка за его страхи. Разделяйте чувства ребенка, примите его страх как данность и не уверяйте в том, что «ничего страшного нет». Вы можете, к примеру сказать: «Ну, конечно, расставаться грустно. Но ведь я приду за тобой когда [обозначьте когда: после прогулки, или когда ты поспишь и покушаешь], и мы будем вместе». Вы также можете на доступном языке объяснить, почему вы оставляете его в детском саду, что полезного и интересного его здесь ждет.
11. Придумайте свой ритуал прощания. Например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока!». После этого уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее ребенок переживает.
12. Если страх ребенка при расставании с матерью не проходит, то пусть ребенка отводит в детский сад тот родитель или родственник (по возможности), с которым ему легче расставаться. Это может привести к достаточно быстрому положительному эффекту. Хорошо, если ребенка провожает более уравновешенный и спокойный взрослый.
13. При встречи с ребенком после детского сада эмоционально выражайте радость встречи с ним. Если ребенок нарисовал Вам рисунок, то порадуйтесь его успеху и поблагодарите его.
14. Выясните дома, почему ребенок боится идти в группу, это можно сделать с помощью игры в «детский сад», где та или иная игрушка олицетворяет самого ребенка, а взрослый наблюдает, как игрушка поступает, что она говорит и делает. Спросите, что ей нравится или не нравится в детском саду, какое у неё заветное желание.
15. Негативные эмоции вызывают мышечное напряжение: сжимаются кулаки, хмурятся брови, напрягается воротниковая зона и плечи. Поэтому, после прихода из детского сада побудьте какое − то время с ребенком наедине, поговорите с ним, сделайте легкий массаж с элементами релаксации.

Существует хорошее развлечение − игра «Ласковый мелок». Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений. Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце ласковым мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим ласковым хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.