**Как родители могут облегчить адаптацию ребенка к детскому саду**

**- Ознакомительные прогулки в детский сад**. Вместе с ребенком ходите гулять в детский сад ко времени, когда за детьми приходят родители. Малыш сможет поиграть вместе или рядом с другими детишками и самому увидеть, что в детский сад ходят не «навсегда», а всех детей забирают родители домой. Такое «наглядное» понимание поможет ему меньше тревожиться. Заранее познакомьтесь с помещением и с воспитателями. Для того чтобы ребенок не остался в саду с незнакомыми людьми, заранее познакомьте ребенка с воспитателями и с игровой комнатой, с функционально важными помещениями: туалетом, спальней и т.д. Это лучше делать, когда в помещениях нет других детей.  Тогда ребенок почувствует себя хозяином этого пространства: поиграет во все игрушки, все осмотрит.
**- Дайте малышу с собой любимую игрушку**. Это придаст ребенку уверенность в себе. Она может «ходить» и «знакомиться» с другими детками, а вечером вместе с ребенком «расскажет» маме, что она делала и с кем знакомилась.
**- Первые дни не оставляйте ребенка на целый день**. Первые дни рекомендуется кратковременное пребывание ребенка в саду. В это время маме или другому близкому человеку лучше подождать в коридоре, чтобы в любой момент воспитатель мог привести ребенка к ней, и ребенок убедился, что его не оставили. Сначала ребенка лучше приводить в садик на несколько часов до обеда, далее до конца дневного сна и только потом на весь день.
**- Не затягивайте момент расставания**. Если у ребенка не получается расстаться с Вами в раздевалке группы, можно (по согласованию с воспитателем) вместе войти в игровую комнату, но здесь возникает опасность: ребенок может привыкнуть к тому, что Вы всегда рядом. В этом случае возможность научиться самостоятельно общаться с другими детьми, откладывается на более длительный срок, теряется смысл посещения детского сада, который заключается в социализации ребенка и обучении общению с другими детьми. Находясь в игровой комнате, старайтесь не участвовать в жизни группы. Особенно при общении между детьми. Если ребенок к Вам обращается, постарайтесь его переключать на воспитателя. Хорошо, если даже самый элементарный уход за ребенком (вытирание носика, кормление, одевание) будет делать воспитатель. Так ребенок почувствует,  что здесь о нем позаботятся, что снизит его тревогу и ускорит процесс адаптации.  Находиться в игровой комнате Вам рекомендуется лишь первые несколько дней.
**- При расставании с ребенком расскажите, что он будет делать в детском саду**, и что вы будете делать вместе, встретившись вечером. Познакомьте малыша со всем распорядком дня в детском саду до момента Вашего прихода. Так, события, которые ожидают его в будущем, станут более определенными, и уровень тревоги понизится. Расскажите, что вы будете делать вместе, встретившись вечером. Для расставания и встречи хорошо  придумать или использовать уже имеющиеся в семье ритуалы (поцеловать в щечку,  помахать рукой на прощанье и т.д.).
- **Не опаздывайте, если договорились с ребенком о конкретном времени, забирая ребенка из детского сада**. В первые дни это особенно важно. Встречаясь с ребенком вечером после сада, расспросите его о том, что он делал, с кем познакомился, поиграл, покажите ему, что Вам интересно, что происходило в его жизни в момент, когда Вас не было рядом. Так ребенок убедится, что, оставляя его саду, Вы его по-прежнему любите.
**- Поиграйте дома в детский сад**. Дома с ребенком можно поиграть в детский сад: усадить кукол на стульчики для занятий или обеда, положить в кроватки на сон, отправить гулять, играть в игрушки и т.п. Вы, в свою очередь, с помощью игрушек можете рассказать ребенку, какими делами занимаетесь, когда он в саду. И последнее. Одни дети достаточно быстро привыкают к новой обстановке и через некоторое время с удовольствием ходят в детский сад, а за другими после нескольких попыток  закрепляется  характеристика «несадовский ребенок». Родитель, устав уговаривать и успокаивать своего малыша, «сдается», и ребенок перестает посещать садик. Безусловно, стоит иметь в виду особенности реакции самого ребенка на новую  обстановку, однако немаловажным является позиция самого родителя. Трудно ходить в садик с удовольствием, когда родителям самим не нравится воспитательница. Ребенок чувствует, что мама оставляет его в саду с неспокойным сердцем. Реакция взрослых означает для него одно – в саду небезопасно. И он пугается, чувствует себя беззащитным и тратит много сил на то, чтобы справиться со своими  страхами. Помочь малышу адаптироваться, значит быть рядом, откликаться, поддерживать. Родителю  важно понимать, насколько он действительно готов отправить в первое самостоятельное «плавание» своего малыша. Обсудить вопросы  адаптации  ребенка к детскому саду  всегда можно вместе с психологом.