**Чтобы облегчить адаптационный период своему ребенку, дома необходимо выполнять следующие рекомендации:**

**1. Соблюдать режим дня** – ребенок должен вставать и ложиться спать в одно и то же время, спать днем, гулять. Разнообразить меню. Без необходимости не ходить в гости – это лишняя нагрузка на нервную систему малыша. Постарайтесь в выходные дни резко не менять режим дня ребенка.

**2. Не допускать длительного просмотра телевизора.** Внимание! До 2-3 лет это вообще противопоказано! Последствия многочасовых просмотров мультипликационного кино: это снижение зрения, развивающиеся неврологические заболевания, отставание в психическом и физическом развитии, соматические заболевания. Другие проявления неблагоприятного влияния – плаксивость, раздражительность, нарушение сна, повышенная возбудимость, страх. Доктор медицинских наук Е. Глушкова считает, что чем больше дети смотрят телепередачи, тем больше устают, а чем больше устают, тем больше тянет их к телевизору.

**3. При общении с ребенком использовать элементы телесной терапии** (объятия, поглаживания, игры с прикосновениями), а также игры с водой с успокаивающим эффектом, например: пусть малыш перед сном наливает и переливает теплую воду из одних пластмассовых сосудов в другие.

**4. Давать выход эмоциональному напряжению** (бросать шарики в корзину, рвать газету)

**5. Как можно больше гулять с малышом на свежем воздухе.** Уделять ребенку больше своего времени, играть вместе, каждый день читать малышу. На время прекратить посещение с ребенком многолюдных мест (цирк, театр…)

**6. Способствовать формированию у ребенка навыков общения со взрослыми, детьми, игровых навыков** – ребенку легче будет занять себя, отвлечься.

**7. Рассказывать о детском саде, воспитателях, детях – обязательно в радостных и положительных тонах.**

Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш, и какие замечательные воспитатели там работают. «Не пугайте», не наказывайте детским садом.

**8. Очень важно объяснить малышу, почему он должен ходить в детский сад.**

Можно сказать, что теперь он большой, и как все большие люди утром тоже будет уходить по делам. Мама и папа отправятся на работу, старшие дети в школу, а он в садик! И это будет его первой обязанностью.

**9.Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.**

Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

**10. Будьте терпимее к капризам.**

Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

**11. Ни в коем случае не допускайте вседозволенности**, малышу будет трудно привыкнуть к нормам поведения в детском саду, если дома ему все позволено. Когда же родители абсолютно всё разрешают ребёнку, он считает, что родителям всё равно, чем он занят, чем живёт. Он начинает думать, что не нужен родителям и что они его не любят. Начинает нервничать и плохо себя вести, пытаясь обратить на себя внимание родителей.

**12. Призовите на помощь сказку или игру.**

Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

**13. Спокойное утро**

* Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.
* И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

**14. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.**

Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

**15. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда** (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает).

* Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. **Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!** Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка в детском саду, он чувствует Ваши переживания.

***Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!***