**Консультация для родителей**

***«Как помочь детям лучше адаптироваться»***

***Адаптация в условиях дошкольного образовательного учреждения*** – это процесс вхождения ребенка в новую для него среду и порой болезненное привыкание к ней.

Необходимо помнить, что адаптация к детскому саду – это сложный период и для детей, и для взрослых:

- **детям** трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам;

- **родители** испытывают тревогу за своего ребенка и так же привыкают к требованиям детского сада;

- **воспитателям** порой непросто бывает найти подход к детям и их родителям.

**Как же помочь своему ребенку адаптироваться к детскому саду?**

***1. Перестаньте волноваться:***

- не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных сложностей, не высказывайте своих опасений;

- не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя идиллические картины пребывания ребенка в детском саду, чтобы его в дальнейшем не постигло разочарование.

***2. Обратите внимание на режим дня ребенка:***

- режим сна должен быть перестроен таким образом, чтобы ребенок легко просыпался за час-полтора до вашего выхода в детский сад;

- если ребенок не спит днем, приучите его просто тихо лежать в постели одного, вспоминая стихи, сочиняя сказки или просто рассматривая окружающие предметы.

- помните, что в выходные и праздничные дни дома должен соблюдаться режим, приближенный к режиму детского сада.

***3. Режим и туалет:***

- постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет «по-большому» в одно и то же время (не с 11 до 13 часов – время прогулки в детском саду);

- «по-маленькому» малыша нужно научить ходить не тогда, когда уже «очень хочется», а заблаговременно: перед прогулкой, перед сном и т.д.

***4.  Научитесь правильно расставаться с ребенком:***

- адекватно оценивайте свою роль в жизни ребенка;

- придумайте свои позитивные, не затянутые ритуалы прощания;

-по возвращению расспросите, как прошел его день, и расскажите, как много вы успели благодаря его помощи,

- не растягивайте прощание с малышом. Помните: долгие проводы – лишние слезы.

***5. Последите, как ребенок играет с другими детьми:***

- научите его правильно об имеющихся здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

***6. Активно взаимодействуйте с работниками детского сада***

- предупредите воспитателей об имеющихся у ребенка привычках, о его психологических особенностях;

- ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушки, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям.

***Терпения Вам и оптимизма!***

***Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему, и он Вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы!***

**Источники**

https://sad3okt.schools.by