**Правила адаптации ребенка в детском саду**

Когда малыш идет в сад – это означает его новую ступеньку развития. Если учитывать **правила адаптации ребенка в детском саду**, этот этап пройдет безболезненно для родителей и деток. А дальше вас ждут сплошные бонусы: появится свободное время для себя и работы, малышу станет весело общаться и играть с другими детьми, появятся утренники, которые кроха будет ждать с нетерпением. Наберитесь терпения и воспользуйтесь этими правилами, чтобы облегчить адаптацию своего ребенка.

**Правила адаптации ребенка в детском саду**

***Правило № 1. Идем в сад, когда тепло***

Чтобы с адаптацией ребенка в детском саду не возникло проблем, идите в сад летом или поздней весной/ранней осенью. Воздух чист и свеж, прогулки занимают в саду большую часть времени и малыш не почувствует себя в чужой клетке. Вы же гуляете с ним в песочнице, значит, пусть и в такой период обстановка будет максимально комфортной. Прогулки успокаивают, солнышко бодрит и все это настраивает маленького человечка на позитивный лад.

***Правило № 2. Развиваем самостоятельность***

Чтобы легче переносилась адаптация для ребенка в детском саду, нужно научить его быть независимым от маминой юбки настолько, насколько возможно. Желательно, чтобы кроха мог снять и одеть на себя одежду или обувь, мыть руки без помощи и ходить на горшок. Если вы отдаете малютку в ясельную группу, то научите его вместо этих навыков находиться какое-то время без мамы. Например, с бабушкой. Только делайте это постепенно. Также приучайте малыша обращаться за помощью без страха быть наказанным.

***Правило №3. Режим дома и в садике***

Сходите в сад заранее и сфотографируйте на телефон режим дня. Также поинтересуйтесь основными блюдами, предлагаемыми детям. Объясните, работникам в детском саду, что это необходимо для адаптации вашего ребенка. Создайте дома точно такой же режим и введите те же блюда. Тогда кроха почувствует себя почти как дома.

***Правило № 4. Только позитив***

Детки как лакмусовая бумажка отражают наше настроение. Начните восторгаться садом. Расскажите, как же там интересно, перечислите все самые забавные игрушки и возможные занятия. Вот увидите — адаптация вашего ребенка в детском саду пройдет более легко.

***Правило № 5. Позитив, но с реализмом***

Не говорите того, чего нет. Лучше мягко настройте малыша на серьезный лад. Пусть он видит проблему и в то же время знает, как ее решить. Расскажите, что в садике есть разные детки и ведут они себя по-разному. Но он может выбрать, с кем ему лучше дружить. Расскажите, что воспитатель не всегда добрый и ласковый и это необходимо, для того, чтобы был порядок. Чтобы перенести без проблем адаптацию ребенка в детском саду, нужно научить его понимать свои обязанности и воспринимать мир такой, какой есть. Так вы воспитаете человека, который не бежит от трудностей, а начинает их решать.

***Правило № 6. Больше независимости***

Если ваш кроха умеет самостоятельно играться игрушками и занимать себя – это превосходно. Тогда адаптация ребенка в детском саду пройдет практически без слез. Приучайте этому дома. Не нужно все свободное время проводить с ребенком. Вы мама, а не наседка.

***Правило № 7. Развивайте общительность***

Без этого навыка адаптация ребенка в детском саду будет проблематичной. Разговаривайте как можно больше с крохой, пусть он не боится высказывать свое мнение или спорить. Не надо наказывать его за это. Приучайте малыша общаться очень много – дома, в поликлинике с детками, на детской площадке и даже с гостями. Пусть рассказывает стишки при всех и танцует. Так вы воспитаете уверенного в себе человека, для которого садик станет увлекательной возможностью проявить себя.

***Правило № 8. Будьте образцом воспитанной леди***

Помните, что воспитатели – тоже люди, от них зависит процесс адаптации вашего ребенка в детском саду. Уважайте их, шутите, общайтесь. Одним словом – подружитесь. Но в то же время будьте тверды. Вежливость в сочетании с твердостью – это чудесно. Ваш кроха будет смотреть и перенимать навыки вербального и невербального общения. Пусть он знает, что воспитатель вполне приятный человек.

***Правило № 9. Ритуал прощания***

Когда уходите из дома или садика, не надо делать жалостливое лицо. Иначе малыш поймет, что его обрекают на нечто неприятное. Будьте бодры и веселы. Потрепите за щечку, поцелуйте и скажите, что скоро за ним придете. На этой веселой ноте уходите. Тогда для процесса адаптации ребенка в детском саду не понадобится много времени и малыш быстро втянется в коллектив.

***Правило № 10. Только сад и никакого стресса***

Первый раз в садик – это не то время, чтобы менять уклад жизни ребенка дома и его привычки. Это и так мощный стресс. А если вы начнете отучать его одновременно от соски, резко переходить на новую еду или даже уезжать – это может привести к психическому расстройству. Пусть процесс адаптации ребенка в детском саду будет максимально гладким и спокойным.

***Правило № 11. Много внимания***

Приходя домой в первые дни постарайтесь уделять много внимания вашему малышу. Тогда он будет знать, что его никто не бросил и не оставил. Пусть малыш идет домой с ощущением, что сейчас прижмется к маме и обо всем забудет. Это очень повлияет на быстрый процесс адаптации ребенка в детском саду.

***Правило № 12. Замена***

Если без слез и истерик невозможно отойти от ворот детского сада, попросите заменить вас бабушку, дедушку или папу. Тогда процесс адаптации ребенка в детском саду не будет столь болезненным.

***Правило № 13. Не передавайте свою тревогу***

Воспринимайте поход в сад – как нормальное событие, о котором не стоит волноваться. Ведь малыш вас чувствует. А значит, ему передается любое ваше состояние – негативное или позитивное.

***Правило № 14. Будьте понимающей***

Чтобы облегчить адаптацию ребенка к детскому саду, не запрещайте ему выражать свои чувства. Если он плачет – дайте выплакаться. Это лучше, чем малыш будет все держать в себе.

Не всегда адаптация проходит легко. Будьте другом своему ребенку. Если он не хочет идти в сад, забирайте его до обеда столько, сколько понадобится или просите родственников. Постепенно увеличивайте время пребывания и тогда не заметите, как малыш привыкнет к новому учреждению.