***Консультация для родителей***

***«Адаптация. Как помочь?»***

Поздравляем! Ваш малыш впервые пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь.

Чтобы ребенок успешно вступил в нее, хотим предложить несколько рекомендаций:

* следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, на время уменьшить количество посещений цирка, театра и др., сократить время просмотра телевизионных передач;
* если ребёнок не болен, не делайте перерывов в посещении садика. Соблюдайте режим дня, ребенок должен ложиться спать не позднее 21.00 часов даже в выходные дни;
* познакомьтесь с другими детьми и их родителями. Поощряйте игры с другими детьми, постепенно расширяйте круг общения с другими взрослыми;
* в присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом! Не обсуждайте при ребенке, если Вам что-то не понравилось в детском саду, не формируйте негатив по отношению к педагогам и сотрудникам;
* поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в Вашем присутствии;
* если ребенок с трудом расстается с Вами по утрам, испытывает при этом переживания, предлагаем несколько следующих советов. Скажите ребенку уверенным, доброжелательным тоном, что Вам пора идти, поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь; продемонстрируйте свою уверенность в педагоге, с которым оставляете малыша;
* если через месяц Ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых забыли.

