**Памятка для родителей**

**Как помочь ребенку во время адаптации к детскому саду?**

 Если вы решили отдать ребенка в детский сад, то первое, что необходимо, это ваша внутренняя уверенность в ваших действиях. Если родитель нервничает, не уверен, испытывает чувство вины, то это может сильно осложнить процесс адаптации, т.к. дети чувствуют и транслируют ваше состояние во вне! Если ваше решение основано на рациональной необходимости, то следует убедить себя в этом и общаться с людьми, поддерживающими ваше решение. Самое главное, родители должны быть спокойны, уверены в себе, в правильности того, что они делают. Именно по реакции родителя ребенок ориентируется что хорошо, что плохо, что приятно, что противно и что должно происходить, а что не должно. Если с ребенком происходит то, что должно, он проще и быстрее мирится с тем, что ему не очень нравится. Чего не делать: Что делать: Не отрицайте чувства ребенка. «Не бойся», «не плачь», «не расстраивайся» - вы говорите ребенку эти слова, желая ему добра, хотите, чтобы он не испытывал эти неприятные чувства. Но он УЖЕ переживает это. Может ли человек перестать плакать только от того, что ему сказали «не плач»? Нет, он продолжит плакать. Чаще всего это усугубляет негатив ребенка. Мама говорит: «не плач, не бойся». Ребенок чувствует: «Я боюсь» и слышит: «я плохой, я трусливый, не оправдываю мамины ожидания». Посочувствуйте ребенку, обнимите его. «Я понимаю, что тебе страшно, но ты справишься», «Я вижу, что тебе грустно, зайка, я тебе очень люблю». В этих словах ребенок услышит принятие и понимание, вашу поддержку. Поговорите с ребенком, когда он обеспокоен «Что тебя беспокоит, малек? Ты чего-то боишься? - Нет. - Тебе грустно? - …» Но не давайте малышу увлекаться себя жалением, мягко выводите его из плохого настроения, предлагайте новые идеи как можно справиться с тревогой. Если вы начинаете сравнивать с собой «я тоже …», «у меня тоже …», «мне тоже …», не увлекайтесь, иначе разговор получится не о ребенке, а о ваших проблемах. Не надо излишнего энтузиазма. «Там весело, чудесно, замечательно, игрушки, детки и т.п.». Излишняя воодушевленность может напугать ребенка, т.к. ему то лучше всего с мамой.

Адаптация так или иначе сопровождается тревогой. Ребенку нужно время, чтобы привыкнуть и начать радоваться. Придя в садик ребенок в первую очередь переживает разлуку с мамой, он не может начать радоваться и веселиться, когда понимает, что ее рядом нет. Получается, что вы его обманули. Доверие потеряно. Расскажите о «плюсах». Всегда и везде можно найти что-то положительное. Вы были в садике, в группе - расскажите о том, что вам понравилось, что показалось интересным. Если вы думаете, что вашего ребенка заинтересуют игры с другими детьми, новые игрушки, занятия - говорите об этом. Не сравнивайте сад с работой. Сравнивая сад с работой, вы нагружаете ребенка лишней ответственностью и обязанностью. «Ты взрослый, теперь ты должен ходить в сад…». Если ребенок ходит в сад, то он однозначно не взрослый. «Взрослость» - довольно расплывчатое понятие, даже если вы говорите об этом с гордостью.

Незрелая психика ребенка еще не способна понять суть «быть взрослым», зато легко может сформироваться убеждение, что быть взрослым это трудно и неприятно, слишком ответственно и тягостно. Вы рискуете затормозить развитие ребенка, пугая его такой «взрослостью». Объясните, как есть «Мама с папой ходят на работу, а за тобой должен кто-то присматривать, я же не могу оставить тебя дома одного. Поэтому мы идём в садик». Если у вас есть более интересное оправдание - излагайте его. Когда ребенок слышит честный уверенный ответ, он может не придет немедленно в восторг, но ему будет проще принять предлагаемые обстоятельства. Если уж вы хотите применить аргумент «взрослости». То подкрепите его какими-то явными и значимыми для ребенка преимуществами, которые оно даёт. Хотя это является аргументом для детей после 5 лет. Не обманывайте. «Я вернусь через минуточку», «тебе там обязательно понравится». Вообще никогда не говорите того, что не сделаете. Ребенок наверняка запомнит. Не стоит из-за страха слез терять доверие ребенка. Оно вам очень пригодится, когда придет время сказать, что наркотики - это вред. Говорите правду говорить правду легко и выгодно. Вы не накопите огромным груз тревоги и вины перед ребенком. Не обсуждайте тему сада с другими членами семьи и знакомыми если у ребенка трудно проходит адаптация, разговоры об этом могут быть для него очень болезненны. А если в ваших словах будет звучать много негатива, то он вообще не поймет, почему мама отдала его туда где плохо - это похоже на предательство. Просто пообщайтесь с ним, эмоционально, тепло Дайте ребенку разобраться самому нравится ему в саду или нет. Не навязывайте ему свои темы и вопросы и не настаивайте на ответах. Если ребенок говорит «неправду», не поправляйте его, это его видение на данный момент, пусть оно таким будет. Когда придете домой, обязательно уделите внимание тому, что ему интересно, во что он хочет поиграть, о чем поговорить. Не подкупайте ребенка «Если ты пойдешь в садик, я куплю тебе игрушку/конфетку/включу мультик…». Подкуп - это всегда плохой путь. Если вы пошли этим путем, то готовьтесь к тому, что размеры подкупа будут увеличиваться. Мама любит своего малыша и никогда не бросит, он ей очень-очень важен. Держите ребенка на ручках, смотрите ему в глаза, трогайте, гладьте, целуйте. Разговаривайте с ним ласково и терпеливо. Это то, что скрывается под «купи-купи-купи». Если хотите порадовать малыша подарком, пусть это будет сюрприз, спонтанная радость которую вы предлагаете ребенку от чистого сердца, а не результат торга или способ задобрить малыша или попытка загладить свою вину за утренние слезы.