**Консультация для родителей**

**«Адаптация»**

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. То есть, как вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

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, тревогу 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.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему

легче расстаться. Мы давно заметили, что с одним из родителей ребенок

расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от

себя, продолжая переживать и после его ухода.

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, а главное старайтесь выполнять свои обещания!

У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать

рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не

оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее

переживает малыш.