**Рекомендации педагога-психолога**

**по адаптации ребенка к ДОУ.**

Уважаемые родители, Вам хочется, чтобы ваш ребенок адаптировался к саду быстрее и легче чем он должен адаптироваться по прогнозу. Для этого необходимо знать, как подготовить ребенка к поступлению в сад, как надо вести родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОУ. Как надо вести себя родителям в этот сложный период.

**КАК НАДО** **родителям готовить ребёнка к поступлению в ДОУ:**

* Тренировать, буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приручать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.
* Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с ДОУ.
* Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогностическим критериям и своевременно принять меры при неудовлетворительном прогнозе.
* Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.
* Отправить ребенка в ДОУ лишь при условии, что он здоров.
* Не отправлять ребенка в детский сад в разгаре кризисе трех лет.
* Заранее узнать все новые моменты в режиме дня ДОУ и ввести их в режим дня ребенка дома.
* Повысит роль закаливающих мероприятий.
* Оформит в детский сад по мету жительства.
* Как можно раньше познакомит малыша с детьми в ДОУ и воспитателями в группах, куда он в скором времени пойдет.
* Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.
* Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в ДОУ.
* Раскрыть ребенку «секреты» возможных навыков общения с детьми или взрослыми людьми
* Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
* Не угрожать ребенку ДОУ как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.
* Чтобы ваш ребенок был, как надо подготовлен к ДОУ, прослушать цикл лекции в детской поликлинике по адаптации детей к ДОУ.
* Готовить вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой.
* Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в ДОУ.
* Планировать свой отпуск, чтобы в первый месяц посещения ребенка нового организованного коллектива у Вас была бы возможность оставлять его там, на целый день.
* Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде дорог и любим.
* Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он вырос до сада и стал таким большим.

**КАК НАДО родителям вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОУ.**

* Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
* Создать спокойный бесконфликтный климат для него в семье.
* Щадить его ослабленную нервную систему. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.
* На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
* Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
* Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
* Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как в ДОУ.
* Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за капризы.
* При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу.
* При выражении невротических реакций оставить малыша на несколько дней дома и выполнить все предписания врача.

**КАК НЕ НАДО вести себя родителям с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОУ**

* В присутствии ребенка плохо говорит о ДОУ.
* «Наказывать» ребенка ДОУ и поздно забирать домой.
* Мешать его контактам с детьми в группе.
* Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему. Водить ребенка в многолюдные и шумные места.
* Все время кутать, одевать не по сезону.
* Конфликтовать с ним дома.
* Наказывать за капризы.
* В выходные дни резко изменять режим дня ребенка.
* Все время обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с ДОУ.
* Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка.
* Не выполнять все предписания врача.

**Первые признаки того, что ребенок адаптировался:**

* + **хороший аппетит,**
  + **спокойный сон,**
  + **охотное общение с другими детьми,**
  + **адекватная реакция на любое предложение воспитателя,**
  + **нормальное эмоциональное состояние.**

Желаем Вам и Вашим малышам прекрасного настроения

и хорошего здоровья!!!