***Спокойное утро***

***Придерживаться правил для более быстрой адаптации ребенка:***

***1. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и садике.*** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Ребенку придется ходить в этот детский сад и эту группу, а значит, нужно сформировать у него позитивное отношение. Расскажите кому-нибудь в присутствии малыша, в какой хороший садик он теперь ходит и какие замечательные там работают воспитатели.

1. ***В выходные дни не меняйте режим дня****.* Можно дать поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться». Если ребенку требуется

«отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, возможно, он слишком поздно ложится вечером.

1. ***Не отучайте малыша от «дурных» привычек*** (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать его нервную систему. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.
2. ***Постарайтесь создать дома спокойную, бесконфликтную обстановку****.* Чаще обнимайте ребенка, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему сейчас так нужна ваша поддержка!
3. ***Будьте терпимее к капризам****.* Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите малыша, помогите ему успокоиться и переключите внимание на что-то интересное.
4. ***Дайте с собой в садик небольшую игрушку (лучше мягкую)*.** У детей формируется восприятие игрушки как «заместителя» мамы. Когда он прижимает к себе что-то пушистое, что является частичкой дома, то чувствует себя спокойнее.
5. ***Призовите на помощь сказку или игру*.** Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький Мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту историю вы можете инсценировать с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является *возвращение мамы за ребенком.* Ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не дойдете до этого момента. Собственно, цель в том и заключается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.
6. ***Облегчите режим***. Если вы видите, что ребенку сложно, он стал еще более капризным, скорректируйте режим. Например, сделайте дополнительный

«выходной день» в среду или пятницу. Забирайте по возможности пораньше, лучше сразу после полдника.

***Часто болеющие дети.***

Если ребенок находится дома больше, чем ходит в садик, то ему сложно влиться в коллектив. Ребенка 2–3 лет сверстники из группы просто «забывают». Дети постарше формируют стойкие дружеские связи по интересам, принося игрушки и организуя игры. Часто болеющий ребенок не может в них вписаться. Он как бы остается *«чужим»* – тем, кто приходит ненадолго. Конечно, он чувствует себя не слишком комфортно!

***Рекомендация****: Не держите ребенка дома просто так, «чтобы окреп».* Чаще эта мера не только не помогает, но и мешает. Ведь *естественный иммунитет вырабатывается и поддерживается в «активной» среде.* Если все же ваш ребенок часто пропускает садик, постарайтесь организовать неформальное общение. Приглашайте ребят из его группы в гости, гуляйте на площадках, где можно встретить друзей из садика.