**Адаптація дитини до дитячого садочка**

**Рекомендації батькам**

***З початком відвідування дитячої дошкільної установи, життєвий дитини устрій кардинально міняється. Він опиняється в абсолютно новому середовищі. Тепер навкруги незнайомі дорослі люди, які пред'являють до нього нові, можливо, не зовсім зрозумілі йому, вимоги. Крім того, навкруги багато дітей, з якими йому потрібно якось взаємодіяти. І найбільше лякає те, що поруч немає мами. Природно, що ця ситуація є стресовою для малюка. Для того, щоб адаптація до дитячого саду пройшла легко, чадо необхідно підготувати заздалегідь.***

Існує 12 основних правил і рекомендацій фахівців, які допоможуть  адаптуватись ваші дитини в дошкільній установі.

1. У дитини має бути режим, який співпадає з розпорядком дня в дитячій дошкільній установі. Так він з легкістю засинатиме і не залишиться голодним.

2. Дитина не повинна боятися чужих людей. Бабусі, дідусі, рідні тітки і дядьки, двоюрідні брати і сестри, друзі сім'ї і діти в пісочниці допоможуть дитині набути досвіду комунікації.

3. Малюк повинен мати елементарні навички самостійності. Наприклад, застебнути курточку або взуття, щоб не почувати себе безпорадним і покинутим.

4. Розкажіть про дитячий садок дуже-дуже детально. Якщо дитина знатиме, що її чекає, буде спокійнішою, адже все йде так, як їй говорили, отже, хвилюватися не про що.

5. Сходіть "у гості". За пару днів прийдіть в дитячий садок і познайомтеся з вихователями, подивіться групу, музичний зал. Якщо у вас буде можливість погуляти з дітьми на прогулянці, можливо, ваш малюк заведе друга. І ви вже йтимете не просто в садок, а до хлопчика Сашка чи дівчинки Каті.

6. Малюк простіше адаптуватиметься, якщо він входитиме в колектив поступово. Бажано щоб ви мали можливість забирати його через пару годин перші два тижні.

7. Візьміть "друга". Нехай дитина піде з улюбленою іграшкою. Бажано з лялькою або звірятком. По-перше, вона така знайома і рідна. По-друге, на неї вона спроектує свої емоції і переживання.

8. Приходьте трохи пізніше, ніж усі дітки. Дитина не бачитиме дітей, що плачуть і не відпускають своїх мам, і не братиме з них приклад.

9. Скажіть коли саме ви за нею прийдете. Точний час їй ні про що не скаже, а ось те, що ви її заберете, коли вона поїсть, зрозуміє і вас чекатиме. Не спізнюйтеся.

10. Не показуйте, що ви переживаєте і вам шкода залишати "новобранця" в дитячому саду.

11. Тільки позитивні відгуки. Не лайте при дитині садочок і його співробітників, навіть якщо вам здається, що вона не розуміє або не чує вас. А тим паче не сваріть дитини на очах у її друзів, намагайтесь обійтися без образливих слів.

12. Розробіть ритуал прощання. Наприклад, помахати ручкою у віконце або послати рукою поцілунок, три рази поцілувати щічку або зібрати міцно ручку.

Адаптація дитини може проходити від двох тижнів до двох місяців. При важкій адаптації можливі проблеми аж до психосоматичних захворювань. Максимально захистіть своє чадо в цей період від нових стресових ситуацій і сильних емоцій : не ходіть у гості, кіно, театри. Намагайтеся якомога більше обіймати, хвалити, говорити, як сильно ви її любите і як нудьгуєте, коли ви не разом.