**Как облегчить крохе процесс адаптации?**

* Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?» и т.д.
* Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что чужое. Как меняться и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.
* Отправляя первый раз в сад, напоминайте себе, что вы его сами выбрали, поэтому с ребенком здесь ничего плохого не случиться. Если вы не будете скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.
* Дома спокойно объясните малышу, что там он как все дети, остается один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т.д.
* Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Ока ребенок осваивается, не тормошите его, не позволяйте чужим людям подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать («Ай-ай-ай, как не красиво, как не стыдно» и т.д.)
* Вместе загляните в группу – обычно внимание малыша сразу захватывает множество игрушек, и он на какое-то время забывает о маме. Подумайте: может вам стоит исчезнуть в этот момент?
* Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйтесь и придите раньше. Опоздание к условленному сроку – самое худшее, что может быть в этом периоде.
* Забирая малыша, не забудьте расспросить воспитателя о поведении и эмоциональном состоянии крохи. Посоветуйтесь об оптимальном графике дальнейшего посещения. Доверяйте опыту и чутью воспитателей, прислушивайтесь к их рекомендациям.