**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**«ВАЖНАЯ ЦЕЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД –**

**УСПОКОИТЬ РЕБЁНКА»**

 Отлучение от семьи, пусть даже на неполный день – серьезный стресс для ребенка. Многие дети капризничают по утрам, расставаясь с родителями на пороге детского сада. Успокаивание ребенка в такие минуты – непростое занятие, требующее терпения и уверенности от родителя.Чтобы утреннее расставание прошло как можно безболезненней, родители должны помнить, что они именно успокаивают ребенка, а не обеспечивают спокойный день себе на работе и воспитателю – с ребенком.

 Ребенок устраивает бурные сцены именно самым близким людям, потому что сам не в силах справиться со стрессом, а на родных взрослых он надеется, доверяет им и таким образом сигнализирует о своем стрессе, просит взрослых успокоить и уверить его, что будет все в порядке.

 Взрослый всегда может успокоить ребенка, потому что подсознательно ребенок стремится быть успокоенным. ***Главное – сочувствовать ребенку и верить, что малыш вовсе не капризничает назло, а переживает взросление.***

 Существует **несколько действенных способов успокоить ребенка**, раскапризничавшегося перед детским садом:

1. - **Взять ребенка на руки** или посадить к себе на колени, прижать, покачать как маленького, погладить, сказать, что Вам действительно его жаль и жаль, что малыш расстраивается.
2. - **Сказать вслух** за ребенка, из-за чего конкретно он может быть так расстроен, ведь дети пока еще с трудом ориентируются в своих переживаниях и причинах. Например: «Тебе не хочется в садик» или «Ты боишься, что я поздно вернусь» или «Тебе грустно без мамы»
3. - **Просто выслушать** ребенка, не прерывая и не противореча, ведь важны сейчас его чувства и переживания.

 Важно помнить, что при расставании взрослый должен **именно утешить** ребенка, а не найти себе оправдания вроде этого: «я должен идти на работу» или «тебе нужно позаниматься и поиграть с другими детьми».

 Очень важным моментом также является психологическое состояние родителя в момент расставания с ребенком. Ни в коем случае нельзя допускать слабости и слез. Нужно быть уверенным, спокойным, веселым и убедительным. Если же родителям самим тяжело дается успокоение ребенка, если они сами сильно переживают и не удается выглядеть спокойным и уверенным, то не стоить делиться переживаниями с ребенком, а следует обсудить эту проблему с другими родителями или специалистами.

**РЕКОМЕНДАЦИИ:**

1. Настраивать ребенка положительно, подчеркивая, что он теперь стал большим, дорос до детского сада, и это очень хорошо.
2. Щадить ослабленную нервную систему ребенка, снизить на нее нагрузку: **временно прекратить посещение развлекательных мероприятий, гостей, сократить просмотр телепередач**.
3. Создать спокойную атмосферу в семье.
4. Создать в воскресные дни дома для ребенка режим, приближенный к режиму ДОУ.
5. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за капризы.

 Консультацию подготовила педагог-психолог Журавлева Н.Ю.