

## Памятка для родителей

### "Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду"

Составили воспитатели:  
Долгополова А.Э.; Сахарова Е.С.

1. Старайтесь не нервничать, не показывать тревогу из-за адаптации к детскому саду, малыш чувствует Ваши переживания, даже если не понимает, чем они были вызваны.
2. Обязательно придумайте ритуал прощания (чмокнуть в щеку, помахать рукой, крепко обнять), а также ритуал встречи.
3. Не надо долго прощаться в раздевалке. Поверьте, когда Вы уходите, малыш быстро переключается на интересные для него занятия.
4. Разрешите брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.
5. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.
6. Ежедневно расспрашивайте малыша о жизни детского сада, не только что он ел, а с кем и во что играл, какие занятия посетил, что интересного происходило на прогулке и т.д.
7. В присутствии ребенка не говорите плохо о детском саде и его сотрудниках. Наоборот, рассказывайте ребенку как интересно и весело можно провести время в саду.
8. Обязательно скажите, что Ваш малыш уже большой, и Вы очень им гордитесь, ведь он теперь, как и Вы ходит на "свою работу" в сад.
9. Выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка, дети любят постоянство и быстро привыкают к нему.
10. На некоторое время откажитесь от посещения с ребенком многолюдных мест, цирка, театра. Но старайтесь не ограничивать его в общении с другими детьми, например, на детских площадках.
11. "Не пугайте", не наказывайте детским садом.
12. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье. Заботьтесь о психическом здоровье ребенка.
13. Уделяйте ребенку больше времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
14. Будьте терпимее к капризам. Дети не умеют переживать эмоции внутри себя, любое их беспокойство будет выражаться в плохом поведении.
15. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
16. Не скупитесь на похвалу и ласковые слова, это очень важно для Вашего ребенка.