

# Памятка для родителей

## «Как помочь ребёнку быстрее привыкнуть к детскому саду?»

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребёнка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.
  2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щёчку, помахать рукой и т.д.), а также ритуал встречи и придерживайтесь его. Ритуал не должен быть долгим. Недаром говорится: «лишние проводы - лишние слёзы».
  3. По возможности приводить малыша в ясли должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.
  4. Не обманывайте ребёнка, забирайте домой вовремя, как обещали, если обещали что-нибудь купить, обязательно принесите именно то, что обещали.
  5. Разрешите ребёнку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме. Это может быть талисман, фото папы или семейный фотоальбом.
  6. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
  7. В выходные дни придерживайтесь режима дня ребёнка в яслях.
  8. В период адаптации не рекомендуется отучать ребёнка от вредных привычек (сосание соски, бутылочки, качание).
  9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
  10. На время прекратите посещение с ребёнком многолюдных мест (театра, больших магазинов).
  11. Будьте терпимее к его капризам.
  12. «Не пугайте», не наказывайте ребёнка посещением детского сада.
  13. Уделяйте ребёнку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте книжку.
  14. Чаще хвалите малыша.
  15. Эмоционально и тактильно поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласковыми именами.
- Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом.

*Подготовила педагог-психолог: Точинова С.Г.*

**MAAM.ru**