

Памятка для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

1. Необходимо **соблюдать домашний режим в соответствии с режимом группы детского сада.**

2. Познакомиться с меню детского сада и **ввести в рацион питания малыша новые для него блюда**, рассказывать о пользе этих блюд.

3. **Важно обучать ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания:** умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. **Одежда обязательно должна быть удобна** для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок, ботинки без шнурков.

4. **Расширяйте «социальный круг» ребенка**, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к друзьям, оставаться ночевать у бабушки, и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

5. **Необходимо сформировать у ребенка положительную установку на желание идти в детский сад.** Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: **чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки.** Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.

6. **Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.** Первую неделю посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем (если это рекомендует воспитатель и психолог), приводить малыша на целый день (в первый месяц время пребывания малыша в доу будет зависеть от его индивидуальных особенностей). **Помните о том, что ребенок должен привыкать к детскому саду постепенно.**

7. Ребенку в период адаптации свойственно устраивать истерики дома без причины (кричать, плакать, падать на пол), **Вам необходимо набраться терпения, обнять малыша сказать как сильно Вы его любите и дать время ребенку самому успокоиться.** Ни в коем случае не кричать на ребенка в ответ на такое состояние, так как ребенок в такой момент все равно Вас не поймет. Помните о том, что ребенку после садика тоже необходимо выплеснуть свои эмоции, усталость, поэтому могут случаться такие ситуации.

8. **В выходные дни больше гуляйте, старайтесь в первые месяцы адаптации минимизировать эмоциональную нагрузку.**

**Выполнение данных рекомендаций поможет Вашему ребенку
безболезненно пройти период адаптации!**

Чего нельзя делать ни в коем случае в период адаптации:

1. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». **Скажите, что Вы обязательно за ним придете.**

2. Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

3. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и садике при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет.

4. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

5. Нельзя ребенку показывать Ваше тревожное состояние. Идите в сад с улыбкой, рассказывайте малышу как ему будет хорошо там. Привели ребеночка, дайте ему установку какой будет хороший день и старайтесь поскорее уйти.

Удачи Вам в адаптации Ваших малышей!

