

## Памятка

1. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически — рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории.

2. Можно поиграть с ребёнком в игру «Детский сад». Роль малыша может выполнять или он сам или какая-нибудь игрушка. Покажите ему в игре, как можно познакомиться со сверстниками, как вступить в игру. Пусть в игре соблюдается ритм детсадовской жизни: куклы будут завтракать, делать зарядку, гулять, обедать, ложиться спать...

3. В том случае, если детский сад находится поблизости от дома, в будущем детском коллективе у ребенка наверняка найдутся знакомые дети. Именно с ними он и будет общаться в первые несколько дней — до тех пор, пока не найдет себе новых друзей.

4. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно — обычно детей приводят к 8 утра, тихий час — с 12 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00. Поддерживайте в выходные дни такой же режим дня, как и в детском саду.

5. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду. Прислушивайтесь рекомендациям воспитателей.

6. Когда уходите и оставляете ребенка в саду, то делайте это быстро и легко. Не растягивайте прощание. Не показывайте ваших переживаний, потому что дети очень четко чувствуют эмоции родителей. Обычно дети плачут минут 5-10 и успокаиваются. Придумайте ритуал прощания (поцелуйте в щёчки, помашите рукой и т.д.).

7. Если ребёнок с трудом расстается с матерью, пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

8. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бежит — это ему необходимо.

9. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище — супам, кашам, салатам и т.д.

10. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания. Совсем маленьким детям помогают одеться воспитатели, в более старшем возрасте ребенок должен уже кое-что уметь и сам. Безусловно, навыки самостоятельности прививаются не сразу. Однако в привычной домашней обстановке ребенку будет гораздо проще научиться надевать колготки, застегивать пуговицы и т.д. одежда должна быть удобной и из ткани, где много хлопка.

11. Приучите ребёнка посещать туалет перед прогулкой, сном и т.д.

12. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

13. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени — гулять, играть, разговаривать.

14. Создайте спокойный, бесконфликтный климат в семье.

15. Не забывайте постоянно говорить ребёнку, что вы его любите, хвалите за старания и успехи, целуйте, обнимайте его.

Быстрее всего адаптируются дети тех родителей, у которых нет иного выбора, кроме как отдать ребёнка в детский сад.

Помните, что скорейшая адаптация ребёнка в детском саду требует длительной работы со стороны всей семьи.