**МКБДОУ «Преображенский детский сад»**

**Памятка для родителей**

**«Как помочь ребенку быстрее привыкнуть**

**к детскому саду»**

Педагог-психолог

**Авраменко И.В.**

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует ваши переживания.
2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой), а также ритуал встречи.
3. По возможности приводить малыша в сад должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка, с кем он легче расстается.
4. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.
5. Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.
6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
7. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период (сосание соски, качание).
9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
10. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра.
11. Будьте терпимее к его капризам.
12. «Не пугайте», не наказывайте детским садом.
13. Уделите ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
14. Не скупитесь на похвалу.
15. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
16. Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе и на улице.
17. Каждый раз после прихода из детского сада спрашивайте ребенка о том, как прошел день, с кем он играл. Делайте акцент на положительных момонетах.
18. После детского сада дайте ребенку возможность подвигаться, поиграть в подвижные игры.
19. С 4 по 10 день посещения лучше сделать перерыв.
20. Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

**Успехов вам и терпенья!**