1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду. Дети очень тонко чувствуют эмоциональное состояние близких, поэтому испытываемая вами нервозность и неуверенность в несколько раз увеличивает страх и напряженность вашего малыша.

2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, потереться носами, помахать рукой и т.п.), а также ритуал встречи.

3. По возможности приводить малыша в сад должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет не расставаться.

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 не меняйте резко режим дня ребенка.

8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации (сосание соски и т.п).

9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

10. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра.

11. Будьте терпимей к его капризам.

12. Не "пугайте" и не наказывайте детским садом.

13. Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша на домашний режим. Пройдет немного времени, и он привыкнет к новому общению.

14. 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 бегает — это ему необходимо.

15. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малыш.

16. Не скупитесь на похвалу.

17. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

Если наши общие усилия помогут вашему ребенку прийти в детский сад не как во враждебную среду, где все для него чужое, а туда, где ему рады и готовы с ним сотрудничать, в атмосферу радости, заботы и внимания, тогда малыш будет открыт и подготовлен к дальнейшей жизни в детском саду.

 Памятка для родителей

 

 ГБДОУ детский сад № 32

 Колпинский район г. Санкт-Петербург