**Первый раз в детский сад. Памятка для родителей.**

Уважаемые родители, предлагаем несколько советов, которые помогут Вашему ребенку пройти период адаптации более успешно:

* **Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи.** Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются, и тогда он использует любые ваши колебания для того, чтобы не расставаться с вами. Вам необходимо привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками и развиваться. «Я хочу, чтобы он пошел в садик».
* **Расскажите ребенку, что такое детский сад**, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: «Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду дети кушают, гуляют, играют. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе было интересно». Говорите ребенку о том, что он уже достаточно взрослый и может оставаться без мамы, дружить с другими детьми и быть самостоятельным.
* **Познакомьте ребенка с режимом детского сада:** что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее ваш малыш пойдет в детский сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что все происходит, так как и было обещано, он чувствует себя увереннее. Также старайтесь не нарушать режим дня в выходные дни, или если Вы решили остаться дома.
* Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его пользоваться горшком, самостоятельно есть и обучить первым навыкам самообслуживания.
* Поговорите с ребенком о возможных трудностях, **к кому он может обратиться за помощью.** Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется немного подождать своей очереди.
* **Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени**, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки другим детям. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей по именам. Спрашивайте дома своего малыша о детях, с которыми он подружился.
* **Никогда не пугайте ребенка детским садом!** Важно создать положительный образ детского сада. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Ребенок автоматически примет вашу позицию («Если маме здесь не нравится, то и мне плохо. Я не хочу в детский сад!»).
* **Необходимо снизить нервно-психическую нагрузку**, избегайте сильных как отрицательных, так и положительных впечатлений. Дома ребенок должен эмоционально отдыхать. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода.

**Утро в детском саду**

* По утрам вам проще будет отправлять малыша в детский сад с игрушкой: и идти веселей, и проще завязывать отношения с другими детьми.
* Чтобы спокойно попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня). Не обещайте ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, обещание следует сдержать.
* Скажите ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто: "Я иду на работу, чтобы лечить людей"). Спокойная интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, - хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.
* Скажите ребенку, как он может определить время, когда вы за ним придете (например, сразу после обеда, прогулки), в этом случае будьте точны.
* Уверенным доброжелательным тоном скажите ребенку, что вам пора идти. Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь и не оборачиваясь.

**Мама, которую плачущий малыш "вернул с порога", которая решила "не травмировать" ребенка, тем самым просто "оттягивает" адаптацию ребенка.**