

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ

Подготовка дома

- Смените режим дня: подъем, сон и еда должны совпадать с расписанием в группе.
 - Учите ребенка простым вещам: держать ложку, пить из чашки, ходить на горшок и одеваться.
 - Рассказывайте о садике только хорошее: как там много игрушек и новых друзей.
 - Не пугайте ребенка фразами вроде «вот пойдешь в садик, там тебя научат».
- Начинайте с малого: в первые дни оставляйте ребенка только на **1–2** часа до обеда.

Первые дни в саду

- Начинайте с малого: в первые дни оставляйте ребенка только на **1–2** часа до обеда.
- Увеличивайте время плавно: через неделю оставляйте спать на тихий час.
- Дайте с собой домашнюю вещь: любимую маленькую игрушку или платочек для уюта.
- Прощайтесь быстро и уверенно: долгие прощания усиливают слезы и тревогу.
- Улыбнитесь и скажите, что обязательно вернетесь после обеда или сна.

Поведение родителей

- Будьте спокойны: дети чувствуют страх и тревогу взрослых.
- Не корите себя за слезы малыша на входе — это нормальная реакция на новизну.
- Расскажите воспитателю обо всех особенностях, привычках и аллергиях ребенка.
- Снизьте нагрузку дома: отмените шумные гости и поездки в первые недели.
- Хвалите малыша за каждый спокойный день и удачное расставание.

С УВАЖЕНИЕМ,
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
Ю.Ф. НИЧИПУРЕНКО