

## **Памятка для родителей,**

### **дети которых собираются в детский сад**

- ✓ *Прежде всего, вы сами должны быть психологически готовы к расставанию. Успокойтесь и не нервничайте – любое ваше внутреннее состояние сразу передаётся ребёнку. В ваших силах сделать так, чтобы малыш преодолел адаптационный период без особых нервных затрат.*
- ✓ *Наложите запрет на домашнее обсуждение будущих детсадовских проблем в присутствии ребёнка. Вам кажется, что малыш, который катает по коридору машину, ничего не слышит? Будьте уверены: не только слышит, но и впитывает как губка! И пока на подсознательном уровне усваивает: готовится что-то неприятное. Поэтому все разговоры о предстоящих переменах должны вестись в отсутствие ребёнка.*
- ✓ *Не пугайте ребёнка. Фразы типа «Не балуйся, а то отправлю в садик!» могут поселить в его душе страх, который потом будет трудно побороть. Лучше заранее сводите малыша в детский сад на увлекательную экскурсию. Познакомьте его с воспитателем, попросите разрешения заглянуть в группу, покажите игровую площадку. Такие мимолётные впечатления необходимы ребёнку – это место уже не будет казаться чужим, в мыслях он начнёт постепенно привыкать к нему.*
- ✓ *Не идеализируйте детский сад, иначе он просто не оправдает надежд вашего малыша. Лучше всего быть в этой ситуации честным. Расскажите сыну или дочке, чем они будут заниматься в группе, какие требования там существуют (слушаться воспитателя, соблюдать распорядок дня, не обижать других малышей).*
- ✓ *Узнайте режим дня и начинайте придерживаться его дома. Не забудьте напоминать при этом: «А сейчас детки в саду ложатся спать (идут гулять, садятся обедать)».*
- ✓ *Не обещайте ребёнку вознаграждения за посещение детского сада. Дайте ему понять: впереди обычная жизнь, в ней будут друзья, интересные игры, прогулки, и надо в эту жизнь включаться сразу, а не сидеть, до вечера у окна в ожидании прихода родителей.*
- ✓ *Постарайтесь настроить малыша на дружелюбное общение с незнакомыми детьми, но обязательно предупредите в мягкой форме, что они разные: есть капризные, драчливые, непослушные, однако бояться их или подражать им не надо.*
- ✓ *Когда настанет тот день, не делайте из этого выдающегося события. Продумайте всё до мелочей, чтобы обойтись без спешки и нервозности. Заранее подготовьте в отдельном пакете запасную*

*одежду, чтобы малыш в случае чего мог переодеться. Все вещи должны быть максимально просты и удобны. Дайте с собой любимую игрушку – с ней ребёнок почувствует себя спокойнее.*

- ✓ *Сначала оставляйте «новобранца» в саду на 1 час. И только по совету воспитателя увеличивайте время.*
- ✓ *А что делать, когда малыш постоянно плачет и в прямом смысле хватается за вашу юбку? Психологи рекомендуют не затягивать расставание и не «дразнить» ребёнка своим присутствием. Как правило, уже через несколько минут после вашего ухода малыш спокойно включается в игру – детская психика гибкая и легко приспосабливается к новому.*
- ✓ *Разработайте свой собственный ритуал прощания. Например, пусть малыш помашет вам рукой из окна или пошлёт воздушный поцелуй. Придумайте секретный пароль и повторяйте его, оставляя ребёнка и возвращаясь за ним вечером. И скажите, что всегда думаете о нём, даже в разлуке!*
- ✓ *Теперь вы проводите с малышом меньше времени, чем раньше, но важно другое – нежность и тепло ваших взаимоотношений, любовь друг к другу, которую ребёнок должен чувствовать всегда.*