

## Памятка

### «Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду»

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 проводить малыша в детский сад должен кто-то один, будь – то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.
4. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.
5. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
6. В выходные дни старайтесь соблюдать режим дня детского сада.
7. Не отучайте ребенка от вредных привычек («памперсы», соски, бутылочки и т.д.) в период адаптации, сделайте это заранее.
8. Создайте спокойную обстановку в семье.
9. На время адаптации прекратите посещение ребенком многолюдных мест.
10. Будьте терпимее к капризам ребенка.
11. «Не пугайте», не наказывайте ребенка детским садом.
12. Уделяйте ребенку больше времени, играйте вместе, разговаривайте, читайте.
13. Сообщите воспитателям о личностных особенностях малыша.
14. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласковыми именами.