***Памятка: «Советы родителям по адаптации ребёнка к ДОУ»***

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения ДОУ.
2. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес ДОУ и его сотрудников.
3. Не наказывайте и не запугивайте детским садом и воспитателями.
4. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка, старайтесь придерживаться режима ДОУ.
5. Дома проговаривайте с ребенком все режимные моменты, которые будут происходить с ним в ДОУ: «Мы придем в детский садик, я помогу тебе раздеться, вместе с тобой сложим вещи в шкафчик, попрощаемся, и ты войдешь в группу, поздороваешься с воспитателем, детьми, поиграешь, погуляешь, пообедаешь, и я за тобой приду».

*Благодаря таким разговорам ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придут, все это упорядочивает его нарушенную жизнь.*

1. Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации.
2. Создайте в доме спокойную, бесконфликтную обстановку.
3. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест (цирк, театр…), сократите просмотр телевизионных передач, старайтесь щадить ослабленную нервную систему ребенка. Помните, что даже избыток положительных эмоций излишне напрягают и без того перегруженную психику ребенка.
4. Будьте терпимы к капризам ребенка. При  явно выраженных невротических реакциях лучше оставить ребенка дома.
5. Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте, целуйте, называйте ласково по имени.
6. Не планируйте важных дел в первые недели пребывания ребёнка в ДОУ. Выход на работу необходимо заранее спланировать с учётом периода привыкания малыша. Это поможет снизить нагрузку на нервную систему мамы, ведь дети чувствуют любые перемены в эмоциональном состоянии материи и реагируют на них изменением поведения.

*Педагог-психолог: Медведева Е.Х.*