Памятка для родителей

**Первый раз в детский сад!**

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить Вам несколько рекомендаций.

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Например: «Детский сад – это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе – кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах.

Подробно расскажите ребенку о режимах 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 и увереннее будет чувствовать себя Ваш ребенок, когда пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Внушайте ребенку, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Когда вы идет мимо детского сада. С радостью напоминайте ему о том, как ему повезло – скоро он сможет сюда ходить Рассказывайте своим родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад.

*«Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит с ним ежедневно в детский сад и знакомится там с другими детьми. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете много о том, как вашему малышу удается привыкнуть к садику».*

*(психолог Т. Козак)*

Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: "Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: "Я хочу пить", и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю". Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: "Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать".

Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.

Когда Вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, Вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет Вас отпускать.

Важно научить ребенка обращаться со сверстниками (поделиться игрушкой, поблагодарить). Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки. Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми.

Называйте других детей в присутствии Вашего ребенка по именам. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Поощряйте обращения вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям.

Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратить походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач. Забирайте первое время пораньше домой, создайте, бесконфликтный климат для него в семье.

Планируйте свою жизнь с учетом интересов малыша. Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше если на этот период у семьи будет возможность «подстроиться» под особенности адаптации малыша.

Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как и прежде Вам дорог и любим. В период адаптации усиленно эмоционально поддерживайте его. Чаще обнимайте его и целуйте.

Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, за его непослушание. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом!

Помните, многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше, чем через 2-3 месяца. И в течении всего этого надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей и прежней жизнью. Через некоторое время вы с удивлением начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.