Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждении «Детский сад№4»

## Памятка для родителей детей раннего возраста

## *Уважаемые родители!*

## *Адаптационный период — серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние вашего ребенка, что сказывается на его здоровье. Поэтому вам необходимо:*

## • Главное правило таково: спокойна мама — спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

## • Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую ходит ребенок. Даже дома, в воскресные дни, подъем, завтрак и все остальные режимные моменты должны проходить в то же время, что и в детском саду. Например, когда ребенок болеет и не посещает детский сад, укладывая ребенка на дневной сон, вы можете сказать: «Давай ложиться спать, сейчас все дети в детском саду спать ложатся». И так по каждому режимному моменту.

## • Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.

## •Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: платья, брючки или шорты без застежек и лямок.

## •Расширяйте «социальный горизонт» ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к другим детям, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми. Ребенок должен знать, что родители всегда его любят, не забывают его и всегда заберут своего малыша домой.

## •Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

## •Ребенок должен приходить в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, выполнять рекомендации врача, медсестры детского сада.

## •У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

## • Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

Подготовила Рачкова А.В., педагог –психолог

2016