

## Памятка для родителей

**Адаптационный период** - непростое время не только для малыша, но и для его родителей. Поэтому очень важна наша совместная работа, тесный контакт.

### **Способы уменьшить стресс ребенка во время адаптации.**

1) Формируйте у детей положительное отношение к детскому саду. *«Ты совсем большая (ой), пора в детский сад! Там так хорошо, весело и интересно! У тебя появятся новые друзья».*

2) Заранее создавайте дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

3) В первые дни не оставляйте малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно.

4) Каждый день спрашивайте у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно акцентируйте внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями **способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.**

5) Расскажите малышу про детский сад, о том, как там интересно, весело, много игрушек, детей, с которыми можно подружиться.

6) Не пугайте детским садом («Если будешь себя плохо вести, пойдешь детский сад!»). **Место, которым пугают, никогда не станет любимым и безопасным.**

Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От взрослых требуются только терпение и помощь.

Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей.

**Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё также рядом.**

