

## Памятка для родителей

*Уважаемые родители!*

*Если ваш ребенок все еще с трудом расстается с вами по утрам и испытывает отрицательные переживания, предлагаю вам несколько рекомендаций:*

**Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе**, обратившись к нему со словами: «Я вижу, у вас сегодня ожидается веселый день».

Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, **соберитесь на 5-10 минут раньше** (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

**Скажите ребенку, куда и зачем вы идете** (только очень просто: "Я иду в парикмахерскую стричь волосы", или "Я иду на работу, чтобы лечить людей"). Спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, - хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

**Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает**, но, если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: "Ну нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести..."

Скажите ребенку, **как он может определить время, когда вы должны за ним прийти** (например, сразу после обеда, прогулки), но тогда уж будьте точны.

Скажите ребенку уверенным доброжелательным тоном, что вам пора идти. Поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь и не оборачиваясь. **Мама, которую плачущий малыш "вернул с порога", которая решила "не травмировать" ребенка, тем самым просто "оттягивает" адаптацию ребенка.** А ребенок, чтобы не расставаться с мамой, снова будет использовать все свои возможности: слова, слезы, капризы, манипуляции...

**Уделяйте ребенку дома повышенное внимание**, проводите с ним больше времени, общайтесь и играйте.

**Не наказывайте ребенка за капризы в этот период.**

**Не акцентируйте внимание на видимые отклонения в поведение ребенка дома.**

**Способствуйте общению со сверстниками и взрослыми.** Дома можно поиграть в «детский сад» с игрушками и показать от имени игрушки, как можно поступать и отвечать в различных ситуациях.

Необходимо снизить нервно-психическую нагрузку, **избегайте сильных как отрицательных, так и положительных впечатлений.** Дома ребенок должен эмоционально отдыхать.

**Каждый вечер делайте расслабляющий массаж ребенку, организуйте оздоровительные профилактические мероприятия** (закаливание, прогулки на свежем воздухе, прием витаминов и иммуностимулирующих средств).

Физиологами доказано, что к 9-му дню адаптации защитные силы (иммунитет) ослабевают и ребенок заболевает. А после болезни адаптацию приходится проходить заново. Поэтому **к концу второй и четвертой недели посещения детского сада желательно оставить ребенка дома отдохнуть и набраться сил** (хорошо если это будут совместные выходные).

*Удачи вам!*

С уважением,  
педагог-психолог  
МБДОУ «Детский сад № 38»  
Елена Аркадьевна Телепова