### Памятка для родителей: как адаптировать ребенка к условиям ДОО

1. Проконсультируйтесь с участковым врачом, чтобы выяснить, насколько тяжелой ожидается адаптация. Проводите оздоровительные мероприятия, которые порекомендует врач.
2. Устраните факторы риска, которые увеличивают вероятность тяжелой адаптации: скорректируйте домашний режим с учетом режима ДОО, расширьте круг общения ребенка, начните закаливать дошкольника.
3. Начните подготовку к ДОО за один-два месяца. Постепенно приучайте ребенка к самостоятельности и самообслуживанию. Предупредите заранее о предстоящей временной разлуке, чтобы потом это не стало шокирующей новостью.
4. Постоянно говорите ребенку, что любите его и дорожите им. Решение проблем вроде переезда, развода, переселения ребенка в другую комнату лучше отложить на время. Поток новых впечатлений и информации может быть губителен.
5. Создайте у ребенка положительные ожидания. Расскажите, что детский сад – это место, куда дети приходят играть, там будет много новых игрушек и товарищей по играм. Приведите в пример старших братьев и сестер, которые уже ходят в сад. Не пугайте садиком: нельзя, чтобы ребенок считал посещение ДОО наказанием. Воздержитесь от нелестных высказываний в адрес садика или воспитателей в присутствии ребенка.
6. Выбирайте детский сад по месту жительства, чтобы не возить ребенка далеко и чтобы он мог там встретить знакомых по детской площадке детей.
7. Заранее познакомьте ребенка с воспитателями. Расскажите, как с ними общаться, особенно в трудных ситуациях. Поговорите о правилах общения с другими с детьми, объясните, что делать, если сверстники обижают.
8. Сообщите об индивидуальных особенностях ребенка воспитателям и медицинскому работнику ДОО.
9. Не нервничайте перед посещением детского сада. Дети легко считывают тревогу родителей.
10. Начните посещать ДОО с четверга. Двух дней до выходных ребенку будет более чем достаточно. За субботу и воскресенье он сможет обдумать новый полученный опыт.
11. Приучайте к садику постепенно. Первые две недели желательно, чтобы ребенок оставался в саду только до обеда, затем две недели до окончания сна и только с пятой недели на полный день.
12. Спрашивайте, как прошел день в детском саду – что было на обед, во что играли, чему учила воспитательница.
13. Самостоятельно запланируйте ребенку каникулы – неделю или две в два-три месяца, когда он сможет посидеть дома и отдохнуть от товарищей и игр.
14. Не наказывайте ребенка за капризы, не обращайте внимания на выходки.
15. Когда ребенок начинает посещать детский сад, дома все должно оставаться по-прежнему. Это касается режима дня и правил поведения.
16. В первые дни предложите ребенку взять в группу мамину (папину) вещь (шарф, платочек) или любимую игрушку. Говорите ребенку: «Мишка хочет пойти в гости в детский сад, а ты будешь его провожатым». В новой обстановке игрушка поможет дошкольнику успокоиться, отвлечет от грустных мыслей. Скорее всего, он захочет поиграть в нее с другими детьми.
17. Нельзя стыдить ребенка за слезы и нежелание идти в детский сад, особенно в присутствии других детей и родителей. Фразы типа «Ай-ай-ай, какой плакса, как не стыдно плакать!» даже от чужих взрослых могут нанести еще большую травму и продлить процесс адаптации. Не  сравнивайте поведение ребенка с поведением других дошкольников.
18. Нежелательно, чтобы ребенок видел, как плачут другие дети. При расставании, увидев слезы сверстников, он может заплакать, даже если не собирался. Приводите ребенка в детский сад чуть раньше или чуть позже, чем остальные родители, чтобы избежать чужих истерик.
19. Всегда говорите ребенку, что вы за ним придете, чтобы он не думал, что вы его бросили.
20. Помните: самое главное, что должны делать родители, – демонстрировать заботу и любовь.

© Материал из Справочной системы «Образование»
vip.1obraz.ru