

## **"ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТСКИЙ САД"**

1. Заранее познакомьтесь с условиями дошкольного учреждения (режим дня, характер питания и др.) и соотнесите их с домашними.
2. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на холодное время.
3. Отправляйте ребёнка в ясли только здоровым.
4. Постарайтесь заранее познакомить малыша с воспитателями и детьми группы, в которую он придёт.
5. Подробно расскажите ребёнку о том, что и в какой последовательности он будет делать в саду. Соблюдайте дома аналогичный распорядок дня, т.к. малыша пугает неизвестность.
6. При рассказе о группе и воспитателях постарайтесь положительно настроить малыша.
7. Для преодоления коммуникативного барьера заранее выучите имя и отчество воспитателя и, придя в ясли, представьте малыша и воспитателя друг другу.
8. Планируйте своё время так, чтобы первые недели посещения ребёнком дошкольного учреждения у Вас была возможность не оставлять его в группе на целый день.
9. Расскажите малышу, почему Вы хотите, чтобы малыш пошёл в ясельки.
10. Проходя мимо дошкольного учреждения, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло, что он будет ходить в этот детский садик.
11. Дайте возможность малышу пообщаться с детьми, уже посещающими детский сад. Он услышит от них много интересного о том, как дети проводят время.
12. Обучайте ребёнка всем необходимым навыкам самообслуживания (самостоятельно пить из чашки, есть с ложки, пользоваться горшком, раздеваться, одеваться).
13. Приучайте малыша есть разнообразные блюда: овощные, творожные, мясные, рыбные.
14. До поступления в детский сад постарайтесь отучить его от отрицательных привычек (Засыпать при укачивании, с пустышкой)
15. Избегайте обсуждения при ребёнке волнующих Вас проблем, связанных с дошкольным учреждением.
16. Оставляя ребёнка в детском саду, постарайтесь быть спокойным и уверенным самим, т.к. малыш может уловить Ваше беспокойство и будет расстраиваться, и плакать ещё больше.

17. Не затягивайте расставания долгими объяснениями, поцелуями, сладкими обещаниями. Обнимите ребёнка, поцелуйте, скажите, когда за ним придёте и, оставьте улыбнувшись, независимо от его настроения.

18. Ни в коем случае не обманывайте ребёнка и не уходите тихо и незаметно. Это вызовет глубокие переживания, возможно истерику и может сильно его травмировать. Ребёнок поймёт, что Вам нельзя доверять, у него могут возникнуть страхи, преодолеть которые можно будет только при помощи психолога.

19. Проявляйте особое внимание и чуткость к малышу, т.к. в период адаптации ребёнок может быть капризным, раздражительным, у него может ухудшиться аппетит, сон.

20. Ежедневно расспрашивайте ребёнка о жизни в детском саду, удивляйтесь, хвалите его, показывайте значимость нового статуса.

**Будьте благоразумны и помогите малышу войти в новую жизнь.  
С уважением, педагог-психолог Сончик Г.В.**

