

## ЧЕМ МАМА МОЖЕТ ПОМОЧЬ

Любая мама хочет облегчить адаптацию ребенка к саду, тем более, если видно, что ему там непросто. И это очень хорошо, потому что реально. Для того, чтобы облегчить адаптацию ребенка к саду можно использовать целый комплекс мер. Состоит он в создании дома особой доверительной обстановки, которая будет щадить нервную систему младшего дошкольника.

✦ **О саде и о воспитателе** в присутствии ребенка всегда говорите в **положительном ключе**. Даже если считаете наоборот, но привив малышу чувство уважения по отношению к воспитателю, вы облегчите ему пребывание в садике. В присутствии других взрослых при ребенке расскажите о вашей группе, похвалите сад в целом.

✦ Оставьте режим дня таким как в саду и в выходные дни. Можно лишь разрешить ему поспать подольше, но так, чтобы это не повлияло на то, что весь режим сдвинется.

✦ Облегчить адаптацию ребенка в саду можно **не отучая от соски или бутылочки**. Это приведет к излишней нагрузке на нервную систему.

✦ Постарайтесь создать **дома спокойную атмосферу**, без конфликтов. Чаше прибегайте к тактильным ощущениям, **обнимайте ребенка, гладьте по голове, хвалите, говорите ему ласковые слова**. Именно сейчас он очень нуждается в вашей поддержке.

✦ Относитесь терпимее к его маленьким капризам. Причиной возникновения капризов является **перегрузка нервной системы**. Отвлеките малыша сменой деятельности, пожалейте.

✦ Разрешите взять ему из дома небольшую мягкую игрушку. Игрушка послужит вашему ребенку своеобразным заменителем мамы, частичкой дома.

✦ Используйте в качестве помощника **игры или сказку**. Можно рассказать ребенку сказку о каком-нибудь сказочном персонаже, который впервые пошел в садик. Поведать, как ему было неудобно, необычно и страшно, и как потом он нашел там много друзей в лице детей и воспитателей. Можно придумать целый кукольный театр. Кульминацией сказки обязательно должно быть возвращение мамы за персонажем. Это будет главным значимым событием, чтобы ваш малыш понял, что мама всегда вернется за ним и бояться нечего.

publinter.ru/news/2014/04/01/

