Памятка
ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ МАМА?

Каждая мама, видя, насколько ребёнку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

- **В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.**
  Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребёнку придётся ходить в этот детский сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.
- **В выходные дни не меняйте режим дня ребёнка.**
  Можно позволить поспать ему чуть-чуть подольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребёнок требует «отсыпаться», значит режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложиться вечером.
- **Не отучайте ребёнка от** «дурных» привычек
  (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ему ни к чему.
- **Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.**
  Чаще обнимайте ребёнка, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи. Больше хвалите, чем ругайте. Ему сейчас нужна ваша поддержка!
- **Будьте терпимее к капризам.**
  Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).
- **Призовите на помощь сказку или игру.**
  Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошёл в детский садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент.

Каждая мама, видя, насколько ребёнку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

СПОКОЙНОЕ УТРО

Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день у мамы, и у малыша прошёл спокойно? Главное правило таково: спокойна мама - спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и расстраивается больше.

- **И дома, и в детском саду говорите с малышом спокойно, уверенно.**
  Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду-раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая всё, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берёт с собой в детский садик. Видя, что зайка «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.
- **Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.** Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребёнок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
- **Обязательно скажите, что вы придёте, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает).**
  Малышу легче знать, что мама придёт после какого-то события, чем ждать её каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
- **У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»).** После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Подготовила: Голубева К.В гр. «Бегемотики»