

## **Уважаемые родители!!!!**

**Ваш ребенок пошел в детский сад? Плачет и малыш и мама! Вот несколько советов как пережить этот сложный период наименее болезненно.**

**№1. Ограничение по времени.**

**Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа.**

**Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.**

**№2. Побудьте вместе с малышом в группе**

**Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.**

**№3. Дайте с собой любимую вещь из дома**

**Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку. Для того чтоб малыш чувствовал рядом что-то родное.**



**№4. Сделайте альбом с фотографиями**

Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.

**№5. Оставляя ребенка на весь день, следует когда он начнет спать в сон час.**

Оставляя ребенка на целый день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку всего дня.

**№6. Сделайте выходной среди недели**

Если малыш просит маму остаться с ним дома, иногда лучше пойти ему на встречу, если существует такая возможность. Первое время пятидневную неделю ребенку тяжело выдержать, поэтому выходной по средам облегчит привыкание к новому режиму.

