Время летит быстро и незаметно. Вот совсем недавно Ваш малыш впервые сделал первый шаг, сказал первое слово, а уже пора отдавать малыша в детский сад……Сколько переживаний и волнений для взрослого окружения ребенка!

Безусловно, Вы очень волнуетесь и переживаете, как пройдет адаптация, найдет ли малыш общий язык с детьми и воспитателями, как отреагирует на длительное расставание с родителями, будет ли он сыт, присмотрен и т.д. Вопросов и страхов, перед первым походом в детский сад в голове у мамы возникает великое множество. Ведь для большинства деток это действительно первые самостоятельные шаги во взрослую жизнь, где нет рядом мамы и папы.

Когда говорят о необходимости пройти процесс адаптации к детскому саду, всегда имеется в виду ребенок, но очень часто забывают о переживаниях мамы, о ее чувствах и эмоциях. А ведь она переживает стресс не меньший, чем малыш, а порой даже и больший. Ее сердце разрывается от того, что дитя не с ней, что ей приходится его отводить в детский сад. Вдруг его обидят, а может он будет беззащитен…

И ведь в помощи нуждается она не меньше, чем дочь или сын!!!!

**Как же помочь маме справиться со своими эмоциями и избежать нервного срыва?**

• В первую очередь помните, что детский сад нужен Вашему малышу для полноценного развития, успокоитесь, ни в коем случае не ругать себя, что вы делаете что-то плохое. Ребенок быстро почувствует ваши страхи и наполниться ими. Вы должны быть уверенны в успехе, в том, что малыш привыкнет к садику, что у него появятся новые друзья.

• Не держите в себе свои тревоги и переживания. Обсуждайте это с мужем, родителями, подругами, мамами из группы, которую посещает ваш ребенок. Наверняка у всех найдутся положительные аргументы и истории с положительным результатом. Ведь практически все детки проходят период адаптации, а уже через полгода никто и не вспоминает о нескольких первых днях посещения детского сада. Но только делайте это не в присутствии ребенка! Дети, как губка, впитывают все, в том числе и ваши сомнения.

• Если вам не нравилось ходить в детский сад, вы не могли пережить расставания с родителями, найти общий язык с ровесниками не нужно постоянно думать об этом и рисовать в воображении ужасные картины, происходящие с вашим малышом. Ведь не обязательно, что опыт ребенка будет таким же негативным как и ваш. Лучше постарайтесь вспомнить, что могло бы вас порадовать в то время, и возможно вам станет легче помочь ребенку.

• Не нужно себя казнить за то, что приходится отдавать дочь или сына в садик. Вы должны быть уверенны в том, что это правильное решение, что это для блага семьи, ведь теперь, выйдя на работу, вы сможете вносить свой материальный вклад в бюджет. И не нужно бояться объяснять это ребенку, даже если он и мал, он сможет понять вас. Ведь все равно вам нужно когда-то разрывать ту плотную привязанность, которая возникла между вами за эти 2-3 года.

Старайтесь меньше думать о плохом, не замыкайтесь в себе, если вы еще не вышли на работу, старайтесь общаться с людьми. И вы сами увидите, что ничего страшного в том, что ребенок становится взрослее и самостоятельнее, нет. А вы сможете появившееся свободное время направить на свои личные цели, карьеру, учебу.

И помните!!! В стенах нашего детского сада Вы всегда найдете совет профессионалов! Не стесняйтесь своих опасений и переживаний! Мы готовы Вам помочь! Желаю успехов!

Татьяна Борисовна