**СОВЕТЫ МАМЕ.**

1. **Будьте уверенной в том, что посещение детского сада действительно нужно семье.** Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребёнка в детский сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения детского сада, тем больше уверенности, что ребёнок рано или поздно обязательно справится. И ребёнок, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.
2. **Поверьте, что ребёнок на самом деле вовсе не «слабое» создание.** Адаптационная система ребёнка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстаётся с самым дорогим человеком – с Вами! Он пока не знает, что Вы обязательно придёте, ещё не установился режим. Но вы-то знаете! Хуже, когда ребёнок настолько сжат тисками стресса, что не может плакать. Плачь – это помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребёнка за «нытьё».
3. **Воспользуйтесь помощью.** В детском саду работает педагог-психолог, который может помочь не только (и не столько!) ребёнку, сколько Вам, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в детском саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что её ребёнок быстро успокаивается после её ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации.
4. **Заручитесь поддержкой.** Вокруг Вас есть другие мамы, переживающие те же чувства в этот период, что и Вы. Поддерживайте друг друга, узнавайте, какие «ноу – хау» есть у каждой из Вас. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Литература: Справочник педагога-психолога. Детский сад. ЗАО «МЦФЭР», 2011