Советы маме

1.Будьте уверенной в том, что посещение детского сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка 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 ребенок рано или поздно обязательно справится. И ребенок, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

2. Поверьте, что ребенок на самом деле вовсе не слабое создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с Вами! Он пока не знает, что Вы обязательно придете, еще не установился режим. Но вы – то знаете! Хуже. Когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за « нытье»…

3. Воспользуйтесь помощью. Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько) ребенку, сколько Вам, рассказав о том, как проходит адаптация, и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям.

Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее 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, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из Вас. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя!