***Разговор «Тет-а-тет»***

**Как справиться с собственными чувствами и переживаниями после расставания с ребенком в адаптационный период к ДОУ**

***Педагог-психолог***

1. Вам необходимо четко для себя определить, нужен ли вашему ребенку детский сад? Действительно ли есть в нем необходимость? Проблемы адаптации ребёнка к детскому саду тесно связаны с проблемами адаптации всей семьи к дошкольному образовательному учреждению. Ребёнок идёт в детский сад – это не просто событие – это стресс, который, так или иначе, отражается на всех членах семьи.
2. На семейном совете нужно обсудить возможные сложности, с которыми Ваша семья может столкнуться в адаптационный период.
3. Ознакомьтесь с рекомендациями специалистов об особенностях адаптационного периода.
4. Снизить уровень переживаний о своем ребенке маме поможет четкое понимание где, с кем будет находиться ее ребенок, чем он будет заниматься без нее. В этом Вам поможет экскурсия по детскому саду и группе, знакомство с педагогами, которые будут работать с малышом и консультация педагога-психолога.
5. Родителям малыша нужно понимать, что ту любовь и заботу, которую ребеночек получает дома от Вас, он не получит больше нигде. В детском саду воспитатель профессионально создает все необходимые условия для скорейшего привыкания ребенка к новым изменениям в жизни. В детском саду в адаптационных группах работают только специально подготовленные педагоги, ориентированные на работу с детьми в сложный адаптационный период. Они не боятся сложностей, слез, капризов, истерик, а, наоборот, четко знают, как действовать в той или иной ситуации. Поэтому, родителям нужно прислушиваться к рекомендациям педагогов, работающих с малышом.
6. Расставание с мамой — для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит, то, скорее всего, причина в ритуале расставания. Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.
7. Если Вас не отпускает чувство тревоги после расставания с малышом, не забывайте, Ваши переживания обязательно передаются ребеночку. Необходимо найти способ отвлечь себя от переживаний любым доступным способом, подходящим именно Вам. Это может быть и уборка квартиры, и принятие горячей ванны, и занятие творчеством, и сон (которого так не хватает мамам в декретном отпуске), и многое другое.

***Администрация детского сада***

Если же ни один из предложенных вариантов не помогаютсправиться с собственными чувствами и переживаниями после расставания с ребеночком во время адаптации, Вы можете обратиться за помощью и консультацией к педагогам-психологам детского сада. Педагоги-психологи работают в тесном контакте с новыми родителями и обязательно встретятся с Вами в удобное для Вас время.