

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 65 «Улыбка» города Ставрополя
(МБДОУ ЦРР - д/с № 65 «Улыбка» г. Ставрополь)

**Консультация для родителей на тему:
«МАМА ВЫХОДИТ НА РАБОТУ. КАК ПОДГОТОВИТЬ МАЛЫША?»**



Подготовила:
педагог-психолог
Пасюра М.А.

После родов у женщины есть возможность взять 3-летний отпуск по уходу за ребенком. К его окончанию дети обычно готовы достаточно легко отпустить маму и остаться на попечении родственников или воспитателей в яслях. Но что делать, если из декрета нужно выйти раньше положенного срока? **Как подготовить малыша, когда мама выходит на работу?**

С самых первых дней своей жизни младенец неотлучно находится с матерью и не разделяет себя с ней. **Постепенно он учится самостоятельности** и уже может ненадолго отпустить от себя мать. Наконец, примерно к 3 годам он осознает себя как отдельную личность и уже способен на определенное время безболезненно расстаться с мамой, зная, что она непременно вернется.

В результате то, как малыш отреагирует на отсутствие мамы рядом, зависит от его возраста. Так, **до полугода** ребенок не слишком хорошо различает «своих» и «чужих», и какое-то время может остаться с родными или няней.

Примерно с **1 года** у детей появляется страх расстаться с матерью, он постепенно усиливается и становится максимальным к 18 месяцам. **До 2 лет** страх ослабевает. Соответственно, чтобы выйти на работу с наименьшим стрессом для детского организма и психики, сделать это лучше либо до года, либо уже в 2 года и позже.



При раннем возвращении к работе сложности могут возникать в основном с кормлением ребенка, если он находится на грудном вскармливании. В этом случае придется заранее познакомить малыша с бутылочкой: ее желательно выбрать с соской анатомической формы — так крохе легче «переключаться» между грудью и бутылочкой. Еще понадобится молокоотсос и специальные емкости для замораживания и хранения сцеженного грудного молока.

Впрочем, если работа находится недалеко от дома, то **можно специально возвращаться домой для кормления** и общения с малышом. Или можно рассмотреть вариант перехода на молочные смеси, если он приемлем для родителей.

Когда речь идет о **возвращении на работу уже в более старшем возрасте**, то проблемы возникают уже другие. Так, ребенок в этом случае должен уметь есть сам или же позволять кормить себя, а также уметь жестами, мимикой или даже словами выразить свои базовые потребности. Ну и, конечно, он должен быть психологически готов к расставанию, в чем помогут такие рекомендации.



Не уходить тайком

Нельзя уходить незаметно, ведь, пытаясь «улизнуть» тайком, вы сделаете хуже, поскольку малыш начнет вас искать и не сможет найти. Потом он будет особенно бдительно следить за вами и бояться, что вы снова «исчезните», и будет испытывать еще больший стресс.

Создать ритуал прощания

Дети консервативны и любят ритуалы за их предсказуемость. Создайте собственный ритуал прощания - карапуз будет понимать, что вы уходите на работу, но вернетесь. Например, перед уходом скажите крохе, что вы его любите, обнимите и поцелуйте на прощание, расскажите, чем он будет заниматься в ваше отсутствие.

Устраивать регулярные тренировки

Чтобы малыш мог привыкнуть, что вас не будет рядом полный рабочий день, полезно начинать оставлять его, отлучаясь в магазин, парикмахерскую или на маникюр, в фитнес-клуб и т. п. Если нет повода выйти из дома, придумайте его, пусть даже просто придется полчаса-час погулять по улице. Важно на практике «отработать» созданный ритуал и показать малышу, что вы всегда возвращаетесь.

Найти доверенного человека

Очень важно то, с кем ребенок будет оставаться, пока вы на работе. Этот человек должен быть малышу хорошо знаком и близок, вызывать у него доверие. Если это бабушка, которая часто нянчится с внуком, то проблем обычно не возникает, и адаптация происходит быстро. А вот если речь идет о няне, то к ней нужно «приучать» заблаговременно.



Оставаться спокойной

Если мама проявляет тревогу и беспокойство при расставании с ребенком, а также начинает причитать, что он бедный и несчастный вынужден остаться без нее, то он это прекрасно «считывает» и начинает нервничать тоже. Поэтому подготовка заключается еще и в вашем спокойствии: крохе необходимо видеть, что мама

улыбается и что ничего плохого не происходит, а значит и повода для слез нет.

Жизнь бывает разной, и если так сложились обстоятельства, что выходить на прежнее рабочее место уже пришла пора или возникла острая финансовая ситуация, то это не катастрофа. Просто мамочка должна помнить, что **это не ее вина**, и испытывать чувство, будто бы она бросает малютку одного, не стоит. Скоро все войдет в привычную колею, а качество проведенного вместе времени важнее количества!

Для этого начните подготавливаться к будущему отсутствию и заранее настройте сына или дочку, что вместе сможете провести 2-4 часа вечером, полностью посвятив их друг другу. А пока вас нет, чадо с удовольствием и пользой провести время, выполняя **увлекательные и познавательные задания нашего онлайн-сервиса** — скучно точно не будет!