КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ?



Здравствуйте, уважаемые родители.

Сегодня я хочу поговорить с вами об адаптации не детей к детскому саду, а вас родителей. Чтобы помочь ребенку легко адаптироваться к новым условиям, прежде всего, вы должны быть готовы к посещению ребенком детского сада.

А начнем мы свами с того, что вспомним, что такое адаптация.

В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям, способствующим изменению личности. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и **малышей**, т. е. **адаптация** - это взаимодействие личности с социальной средой, принятие и усвоение личностью норм, ценностей, традиций коллектива. При успешной адаптации у ребенка развивается адаптивность.

Адаптивность – это индивидуально – психическое свойство человека, которое формируется в процессе адаптации, т.е. насколько хорошо личность будет, адаптирована к изменяющимся внешним условиям будет зависеть от особенностей ее адаптивности, т.е. степени индивидуальных способностей личности к установлению оптимальных отношений со средой.

Чтобы ребенок адаптировался  к детскому саду, его надо водить туда каждый день в течение 2-3 месяцев. Не пропускайте дни посещения без уважительной причины, т. е. из жалости, “лени” или чего-то ещё. Лучше заберите ребенка из детского сада пораньше – через 2 или 3 часа. Надо дать понять ребенку, что ходить в детский сад каждый день – нужно и важно.

И Вы уважаемые родители должны это осознать и принять.

Мы, сотрудники детского сада видим, что помощь во время привыкания к новым условиям Вам **родителям нужна не меньше, чем вашим детям.** Бывает  так, что ребенок адаптируется легко, а мама никак не может смириться с разлукой и чувствует угрызения совести. Поэтому сегодня мы решили рассказать,**как родителям успешно пройти адаптацию и пережить разлуку** с малышом.

**Чем вызвано эмоциональное напряжение родителей?**

    Конечно, волнение взрослых в период адаптации ребенка понятно и является вполне естественным явлением. Однако бывают случаи, когда мама не просто испытывает легкое волнение, а находится в состоянии **постоянного нервного напряжения** от того, что придется отдавать ребенка в детский сад чужим, незнакомым людям.

    Остановимся на **трех основных причинах,** которые вызывают чрезмерную тревожность у родителей за ребенка.

1. **Сильная привязанность к ребенку**

Мамы, которые находятся с ребенком 24 часа в сутки, редко оставляющие с бабушками на час или два за неделю, а то и в месяц начинают переносить свои переживания и ожидания на ребенка (проекция) проговаривая: «Я не расставалась с ним с рождения», «Он без меня не сможет», «Ему без меня будет очень плохо».

Малыш пока не знает, как ему там будет, но считывая мамину тревогу, присваивает себе ощущение, что без мамы плохо и без неё он не может.

   Оба страдают день за днем, пока мамина позиция не изменится.

Ваша **тревога, переживание не должны стать препятствием** на пути адаптации и взросления малыша.

Психолог Анатолий Некрасов в своей книге «Материнская любовь» обращается к родителям: «Если любишь ребенка по-настоящему (а не себя в роли отца) — **научи его жить без тебя!**

1. **Страх, что ребенка в саду обидят**

Читая в интернете, смотря по телевидению страшные истории об ужасных воспитателях в детских садах, или вспоминая свой негативный опыт, у мам появляется страх и возникает вопрос: « Вдруг обидят моего малыша?».

**Старайтесь не переносить на ребенка свой детский негативный опыт.**Если вам в садике было плохо, вас обижали дети или воспитатели были жестоки, несправедливы — это не значит, что ваш ребенок пройдет тот же путь.

Придите в детский сад, познакомьтесь с воспитателями, к которым пойдет ваш ребенок, со специалистами с которыми он будет взаимодействовать.

Ознакомитесь с меню, и пока ваш ребенок находится дома, вводите в рацион питания те блюда, которые ему надо будет, есть в детском саду.

Так же в детском саду есть **собственный сайт и** там есть страницы для родителей, на которых много полезной, интересной информации о жизни детей в учреждении, почитайте.

Первые дни можно **находиться рядом**с ребенком в саду и убедиться, действительно ли в нем будет комфортно и безопасно вашему ребенку.

**3. Чувство вины за то, что отдаете ребенка в садик**

    Сегодня очень распространено мнение, что ребенку вообще не нужен детский сад, и ему комфортнее быть дома с мамой до школы.

    И когда женщине приходится выходить на работу у нее возникает **чувство вины за то, что она не сможет уделять ребенку достаточное количество времени**.

**После трех лет**— сепарация от мамы является естественным процессом. Три года — это условная граница самостоятельности и отделения от мамы. Ребенок становится психологически более зрелым, может понятно объяснить свои желания и выдержать длительную разлуку с мамой,а вот раньше отдавать ребенка в садик, мы специалисты не рекомендуют(только при крайней необходимости).

**Детский психолог Дарья Селиванова уверяет**: «**Чувство вины всегда усугубляет трудности адаптации.**Я всегда говорю, что наихудшая ситуация для ребенка — это мама, что кладет свою жизнь/карьеру/ молодости/личную жизнь на алтарь воспитания. Остальные варианты — всегда лучше». Ведь рядом с несчастной мамой ни один малыш не сможет чувствовать себя счастливым.



**Готовим ребенка к длительной разлуке.**

    Перед поступлением в детский сад у ребенка обязательно должен быть**положительный опыт пребывания отдельно от мамы.**

    Желательно, за полгода - год  **начать водить ребенка на любые занятия,** которые могут ему понравиться, но в которых возможно присутствие без мамы. Хорошим вариантом является посещение**кружков, развивающих занятий, группы** кратковременного пребывания.

**Договориться с подругой или сестрой,**у которой тоже есть дети, оставить у нее своего ребенка на несколько часов. Пусть они периодически пишут вам о том, как обстоят дела, как ваш малыш освоился, или играет. Будет замечательно, если оставлять, вы будете его с постоянной периодичностью.

    В предложенных вариантах**переживание разлуки будет более безопасным для вас, чем в садике,**потому что это только на несколько часов, вы знаете взрослого, группа детей небольшая. То есть риски минимизированы, однако, остается факт — ребенок там без вас, вы не можете контролировать, что там происходит, вы вне зоны видимости / досягаемости. Ваша задача — **отдать ребенка и полностью отпустить**на эти несколько часов. Привыкайте, что теперь у вас, кроме времени «вместе» будет время «порознь». И это нормально.



**Никогда не оставляйте ребенка, не попрощавшись.**

    Родители во время первых недель адаптации не знают, как оставить ребенка одного в саду, когда он цепляется за них, плачет и просит не уходить. Их сердце разрывается, и они пытаются**«убежать», уйти незаметно для малыша,** чтобы не видеть и не слышать, как плачет их ребенок. Воспитателю тоже легче, так как малыш быстрее успокаивается.

Но, у ребенка в этот момент**подрывается базовое доверие к миру**: «Даже маме нельзя верить! Сказала, что никуда не уйдет, и ... ушла ».

    До поступления в детский сад**выработайте свой ритуал прощания** (ведь все, что происходит регулярно, — успокаивает). Чтобы не затягивать разлуку, выберите последовательные действия, которые вы должны делать каждый раз, отправляя ребенка в группу.

**Как облегчить эмоциональное состояние мамы во время адаптации ребенка?**

    Прежде всего, необходимо осознать, что **ВСЕ сталкиваются с подобными ситуациями,**поэтому ваше волнение является абсолютно нормальным.

**Несколько простых советов,** как сделать **процесс адаптации максимально позитивным:**

1. **Держите себя в руках.**

Если Вы будете спокойна, то и ребенок быстрее успокоится.

1. **Будьте уверены и последовательны в своем решении.**

Вы своего ребенка отпускаете в новый, интересный и увлекательный мир.

1. Попробуйте **заранее сформировать для себя и вашего малыша положительное отношение**к выбранному вами детскому саду. Расскажите смешные истории из жизни других детей или поделитесь личным опытом.
2. Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

Удачи, хорошей адаптации.

