Первая разлука с родителями — это всегда стресс для ребенка.    Но часто помощь во время привыкания к новым условиям **родителям нужна не меньше, чем их ребенку.** Бывает и так, что ребенок адаптируется легко, а мама никак не может смириться с разлукой и чувствует угрызения совести. К**ак родителям успешно пережить разлуку** с малышом?

**Чем обусловлено 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 учреждение дошкольного образования.

    Остановимся на **трех основных причинах,** которые вызывают чрезмерное волнение родителей в связи с выходом малыша в садик.

**1. Сильная привязанность к ребенку**

* «Мы не расставались с ним с рождения», «Он без меня не сможет», «Ему без меня будет очень плохо».

    Подобные фразы можно услышать от мам, которые **находятся с ребенком 24 часа в сутки,** а если малыш и оставался без нее, то всего на несколько часов, и то очень редко.

    Однако такая позиция на самом деле является **проекцией** (переносом своих ожиданий и переживаний на ребенка). Малыш пока не знает, как ему там будет, но мама за него уже все решила. И тем самым значительно **ухудшает адаптацию ребенка.**

* Малыш будет **считывать мамину тревогу** и обязательно присвоит себе ощущение, что «без мамы я не могу, мне без мамы плохо».

    И они оба будут страдать день за днем, пока мамина позиция не изменится. Помните: **ваше волнение не должно стать препятствием** на пути взросления малыша. Ваш ребенок — самостоятельная личность, а не ваша часть или собственность.

* 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!**

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

    Этот страх появляется через страшные истории о воспитателях и детских садах, которыми наполнен Интернет, и, возможно, через ваш **негативный опыт.**

* Это могла быть конкретная ситуация в вашем детстве, строгая воспитательница или просто воспоминание о том, как не хотелось идти в детский сад.

    Однако **старайтесь не переносить на малыша 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. В конце концов, сейчас другие времена, другие условия и, наверное, вы нашли лучший садик из всех возможных вариантов.

    Однако если переживания очень сильные, родителям полезно до того, как ребенок будет зачислен в группу, пойти туда, **познакомиться с директором и воспитателями, наладить с ними коммуникацию.**

* Можно поставить воспитателю вопросы и узнать, что он будет делать в различных ситуациях.

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

* Кстати, в большинстве детских садов есть **собственные сайты.** Обычно, там есть страницы для родителей и много полезной, интересной информации о жизни учреждения.

**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 или она чувствует себя некомфортно только в роли мамы и домохозяйки, у нее возникает **чувство вины за то, что она не сможет уделять ребенку достаточное количество времени**.

    Однако психологи уверяют, чтосепарация от мамы в этом возрасте является естественным процессом. Ребенок становится психологически более зрелым, может понятно объяснить свои желания и выдержать длительную разлуку с мамой.

**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.

**Как подготовиться к длительной разлуке с ребенком?**

    Перед детским садом у ребенка обязательно должен быть **положительный опыт пребывания отдельно от мамы.**

    Психолог Анастасия Мартыненко советует родителям перед садиком (желательно, через полгода-год) **начать водить ребенка на любые занятия,** которые могут ему понравиться, но в которых возможно присутствие без мамы.

* Идеальным вариантом могут стать **кружки, развивающие занятия, группы** кратковременного пребывания.

    Можно попробовать **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.

    Чтобы **успокоить себя перед разлукой**, можно провести еще **такое упражнение:**

* Представьте ситуацию, что вы ведете своего малыша в детский сад и оставляете его там.
* Что вы чувствуете?
* За что переживаете больше всего?
* Что в детском саду может быть страшным и травматическим для вашего ребенка?
* Какова вероятность того, что это случится?
* Ответьте на вопрос, что я могу сделать для того, чтобы уменьшить свою тревогу?
* Что бы мне помогло успокоиться и принять тот факт, что мой ребенок пойдет в детский сад?
* Допускаю ли я мысль о том, что моему ребенку может быть весело и интересно с другими взрослыми?

    Попробуйте **ответить на эти вопросы спокойно**, по очереди, желательно письменно или кому-то вслух. Очень часто во время таких размышлений ответы приходят сами собой, как озарение.



**Как правильно прощаться с ребенком?**

    Немало взрослых 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 родители пытаются **«убежать», уйти незаметно для малыша.**

Но семейный психолог Наталья Гаевская предостерегает: **никогда не оставляйте ребенка, не попрощавшись.** Конечно, родители в подобной ситуации могут чувствовать себя лучше, чем тогда, когда нужно прощаться, потому что не видят и не слышат, как плачет их ребенок. Воспитателю тоже может быть легче, поскольку малыш быстрее успокаивается.

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

    Вместо этого **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.

* Например, вы переодеваетесь, обнимаетесь, целуете малыша, берете за руки, садитесь напротив него (глаза в глаза) и рассказываете, что он будет делать, когда вас не будет и когда вы вернетесь. В конце можно спросить: «Договорились?»

    Затем передаете его воспитателю и уходите.

  **Не поддавайтесь на манипуляции ребенка** — плач, уговоры, гнев. Четко говорите: «Ты будешь ходить в садик, ведь ты уже большой. А я помогу тебе».

**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.

* Детский и семейный психолог **Светлана Ройз** объясняет: «Мамам **нужно учиться отделяться от детей.** Это сложно. Это такая же перестройка и адаптация, как у деток. И это тоже кризис. Но мы с вами помним, что кризис — это то, благодаря чему мы растем и движемся.»

    Вот **несколько простых советов,** как сделать **процесс адаптации максимально позитивным:**

  **1. Держите себя в руках.** Безусловно, это легче сказать, чем сделать, но, провожая ребенка в детский сад как в экспедицию на Северный Полюс, вы передаете часть своих переживаний малышу. Если же мама будет спокойна, то и ребенок быстрее успокоится.

    2**. Будьте уверены и последовательны в своем решении.** Вы не бросаете, не предаете своего ребенка, а отпускаете в новый, интересный и увлекательный мир. Попытайтесь вначале не делать перерывов в посещении — неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

    3. 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.

    4. Если ваш ребенок плохо владеет навыками самообслуживания, **не надо в авральном режиме перед походом в детский сад начинать обучать его этому.** Это плохая идея, потому что такое внезапное обучение добавит лишних переживаний и вам, и малышу. Поэтому лучше решать проблемы по факту их возникновения, чем волноваться заранее.

    5. Объясните ребенку, что **воспитатель — это человек, к которому всегда можно обратиться за помощью,** пока мамы нет рядом, чтобы не случилось.

   6. **Поговорите с воспитателем** об особенностях ребенка, его предпочтенияах и привычки. Не бойтесь казаться навязчивой, ведь чем больше воспитатель будет знать о малыше, тем проще и лучше сложатся его первые дни в детском саду.

    7. Узнайте все **правила и особенности выбранного вами детского сада, его режим**. Начинайте заранее к нему привыкать сами и готовить малыша.

    8. **Поддерживайте себ**я, чтобы иметь возможность поддержать ребенка. Поделитесь своими переживаниями с мужем, подругой, обратитесь к психологу.

* Кстати, в каждом саду работает **специалист психологической службы**, к которому вы можете обратиться за профессиональной помощью.

    И самое главное — **верьте в своего ребенка!** Если мама уверена, что с ее малышом в саду все будет хорошо, — так и будет. Желаем вам и вашим деткам всего хорошего!