



Уроки розлуки: як мамі звикнути до дитячого садка

Перша розлука з батьками — це завжди стрес для дитини. Але часто допомога під час звикання до нових умов **батькам потрібна не менше, ніж їхній дитині**. Буває й так, що дитина адаптується легко, а мама ніяк не може змиритися з розлукою чи відчуває докори сумління. Тож сьогодні ми вирішили з'ясувати, як батькам **успішно пережити розлуку** з малюком.

Чим зумовлене емоційне напруження батьків?

Звичайно, хвилювання дорослих в період адаптації дитини є зрозумілим і цілком природним явищем. Однак, бувають випадки, коли мама не просто відчуває легке хвилювання, а **знаходиться в стані постійного нервового напруження** від того, що доведеться віддавати дитину в заклад дошкільної освіти.

Зупинимося на **трьох основних причинах**, які спричиняють надмірне хвилювання батьків у зв'язку з виходом малюка в садок.

1. Сильна прив'язаність до дитини

- «Ми не розлучалися з ним з народження», «Він без мене не зможе», «Їй без мене буде дуже погано».

Подібні фрази можна почути від мам, які знаходяться з дитиною **24 години на добу**, а якщо малюк і залишався без неї, то всього на декілька годин, і то дуже рідко.

Однак така позиція насправді є **проекцією** (переносом своїх очікувань та переживань на дитину). Малюк поки не знає, як йому там буде, але мама за нього вже все вирішила. І цим самим значно **погіршує адаптацію дитини**.

- Малюк буде **зчитувати мамину тривогу** і обов'язково присвоїть собі відчуття, що «без мами я не можу, мені без мами погано».

І вони обоє будуть страждати день за днем, поки мамина позиція не зміниться.

Пам'ятайте: ваше хвилювання не повинно стати **перешкодою** на шляху дорослішання малюка. Ваша дитина — самостійна особистість, а не ваша частина або власність.

2. Страх, що дитину в садку скривдять

Цей страх з'являється через страхітливі історії про вихователів та дитячі садки, якими наповнений Інтернет, і, можливо, через ваш **негативний досвід**.

- Це могла бути конкретна ситуація у вашому дитинстві, суворя вихователька або просто спогад про те, як не хотілося йти в дитячий садок.

Однак намагайтеся **не переносити на малюка свій дитячий негативний досвід**. Якщо вам в садку було погано, вас кривдили діти або вихователі були жорстокі, несправедливі — це не означає, що ваша дитина пройде той самий шлях. Зрештою, зараз інші часи, інші умови і, напевно, ви знайшли найкращий садок з усіх можливих варіантів.

Як підготуватися до тривалої розлуки з дитиною?

Перед дитячим садком у дитини обов'язково повинен бути **позитивний досвід перебування окремо від мами**.

Можна спробувати **домовитися з подругою чи сестрою**, в якої теж є діти, залишити в неї свою дитину на декілька годин. Нехай вони періодично пишуть вам про те, як йдуть справи, як ваш малюк освоївся, чи грається. Буде чудово, якщо залишати ви будете його з постійною періодичністю.

У запропонованому варіанті **переживання розлуки буде більш безпечним** для вас, ніж в садочку, тому що це лише на декілька годин, ви знаєте дорослого, група дітей невелика. Тобто ризики мінімізовані, однак, залишається факт — дитина там без вас, ви не можете контролювати, що там відбувається, ви поза зоною видимості/досяжності.

Ваше завдання — віддати дитину і **повністю відпустити** на ці декілька годин. Звикайте, що тепер у вас, крім часу «разом» буде час «порізно». І це нормально.

Аби **заспокоїти себе** перед розлукою, можна провести, ще таку **вправу**:

- Уявіть ситуацію, що ви ведете свого малюка в дитячий садок і залишаєте його там.
- Що ви відчуваєте?
- За що переживаєте найбільше?
- Що в дитячому садку може бути найстрашнішим і травматичним для вашої дитини?
- Яка ймовірність того, що це трапиться?
- Дайте відповідь на запитання, що я можу зробити для того, щоб зменшити свою тривогу?
- Що б мені допомогло заспокоїтися і прийняти той факт, що моя дитина піде в дитячий садок?
- Чи допускаю я думку про те, що моїй дитині може бути весело та цікаво з іншими дорослими?

Спробуйте **відповісти на ці питання спокійно**, по черзі, бажано письмово або комусь вголос. Дуже часто під час таких міркувань відповіді приходять самі собою, як осяяння.

Як правильно прощатися з дитиною?

Чимало дорослих під час перших тижнів адаптації не знають, як залишити дитину саму в садочку, коли вона чіпляється за них, плаче і просить не йти. Їхнє серце розривається, й батьки намагаються «втекти», піти непомітно для малюка.

Ніколи не покидайте дитину, не попрощавшись. Звісно, батьки в подібній ситуації можуть відчувати себе краще, ніж тоді, коли потрібно прощатись, тому що не бачать і не чують, як плаче їхня дитина. Вихователю теж може бути легше, оскільки малюк швидше заспокоюється.

Однак у дитини в цей момент підринається базова довіра до світу: «Навіть мамі не можна вірити! Сказала, що нікуди не піде, і ... пішла».

Натомість виробіть власний ритуал прощання (адже все, що відбувається регулярно, — заспокоює). Щоб не затягувати розлуку, виберіть послідовні дії, які будете робити кожен раз, відправляючи малюка в групу.

Наприклад, ви переодягаєтеся, обнімаєтеся, цілуєте малюка, берете за руки, сідаєте навпроти нього (очі в очі) і розповідаєте, що він буде робити, коли вас не буде і коли ви повернетесь. В кінці можна запитати: «Домовилися?».

Потім передаєте його вихователю. Не піддавайтеся на маніпуляції дитини — плач, умовляння, гнів. Чітко кажіть: «Ти будеш ходити в садок, адже ти вже великий. А я допоможу тобі».

Як полегшити емоційний стан матусі під час адаптації дитини?

Перш за все, необхідно усвідомити, що **ВСІ** стикаються з подібними ситуаціями, тож ваше хвилювання є абсолютно нормальним.

Ось декілька простих порад, як зробити процес адаптації максимально позитивним:

1. Тримайте себе в руках.

Безумовно, це легше сказати, аніж зробити, але, проводжаючи дитину в дитячий садок як в експедицію на Північний Полюс, ви передаєте частину своїх переживань малюкові. Якщо ж мама буде спокійна, то й дитина швидше заспокоїться.

2. Будьте впевнені та послідовні в своєму рішенні.

Ви не кидаєте, не зраджуєте свою дитину, а відпускаєте в новий, цікавий і захоплюючий світ.

- Намагайтеся спочатку **не робити перерв у відвідуванні** — тиждень вдома не тільки не допоможе малюкові адаптуватися до садка, а й продемонструє йому, що є й інший варіант, якого можна всіма силами домагатися.

3. Спробуйте заздалегідь сформуванати для себе і вашого малюка позитивне ставлення до обраного вами дитячого садка. Розкажіть кумедні історії з життя інших діток або поділіться особистим досвідом.

4. Якщо ваша дитина погано володіє навичками самообслуговування, не треба в авральному режимі перед походом в дитсадок починати навчати її цього. Це погана ідея, тому, що таке раптове навчання додасть зайвих переживань і вам, і малюку. Тому краще вирішувати проблеми за фактом їхнього виникнення, ніж хвилюватися наперед.

5. Поясніть дитині, що вихователь — це людина, до якої завжди можна звернутися за допомогою, поки мами немає поруч, щоб не сталося.

6. Поговоріть з вихователем про особливості дитини, її переваги і звички. Не бійтеся здаватися нав'язливою, адже чим більше вихователь знатиме про малюка, тим простіше і краще складуться його перші дні в дитячому садку.

7. Дізнайтеся всі **правила і особливості обраного вами дитячого садка**, його режим. Починайте заздалегідь до нього звикати самі і готувати малюка.

8. **Підтримуйте себе**, щоб мати можливість підтримати дитину. Поділіться своїми переживаннями з чоловіком, подругою, зверніться до психолога.

В садочку працює **практичний психолог**, до якого ви можете звернутися за професійною допомогою.

І найголовніше — **вірте в свою дитину!** Якщо мама впевнена, що з її малям у садку все буде гаразд, — так і буде. Бажаємо вам та вашим діткам легкої та безболісної адаптації!