

Мамин шёпот и чужие стены: почему первый месяц в саду - как полёт в космос



Первый день в детском саду - это всегда драма. Вы оставляете своего малыша в незнакомом месте, где пахнет чужими супчиками, где его кровать пахнет не домом, а воспитательница кажется великаншей из сказки. А потом вы слышите этот душераздирающий крик за закрытой дверью, и всё нутро кричит: «Забери его отсюда!». Знакомо? Поздравляю, вы вступили в этап адаптации - самый сложный, но неизбежный этап взросления.

Давайте честно: ребёнок в 2-3 года не понимает, зачем его «сдают» в это шумное место. Для него это стресс похлеще, чем у вас на новой работе. Его мир сужается до вас, а тут вдруг появляются 20 незнакомых детей, режим, тихий час и строгие правила. Но у этого стресса есть срок годности. Примерно через 2-4 недели большинство детей привыкают и даже начинают с удовольствием бежать в группу. Главное - не спугнуть этот процесс.

Живой пример. У нас в группе была Настя, которая первые две недели висела на маме как обезьянка. Мама отходила на шаг - истерика. Но мы предложили маме не уходить резко, а посидеть в раздевалке 10 минут, потом 20, потом - пойти с другой мамой в коридор. И через три недели Настя уже сама заходила в группу, а на прощание махала маме ручкой. Секрет? Мама не исчезала внезапно, она постепенно увеличивала дистанцию.

А вы знали, что самое сложное в адаптации - это даже не утренние слёзы, а поведение после сада? Ребёнок может стать агрессивным, капризным, плаксивым. Это норма - он как паровой котёл, выпускает переизбыток впечатлений, когда видит родное лицо. Именно вас он выбирает для «разрядки», потому что вы - его безопасная гавань. Поэтому не пугайтесь, если вечером он ноет или не хочет идти домой.

Что делать? Памятка для родителей на время адаптации

1. **Говорите правду.** Не обманывайте: «Я приду через полчаса» - и пропадаете на весь день. Если скажете правду, даже неприятную («Я приду после обеда»), ребёнок будет меньше тревожиться.
2. **Заведите ритуал прощания.** Не затягивайте расставание. Чёткий, короткий и всегда одинаковый ритуал: поцеловать в носик, сказать «Пока», помахать рукой и уйти. Это даёт ребёнку предсказуемость.
3. **Не уходите тайком, когда он отвлекся.** Это подрывает доверие. Пусть он знает, что вы уходите, даже если это вызывает слёзы. Он переживёт, а доверие сохранится.



4. **Хвалите за маленькие победы.** «Как классно ты сегодня поздоровался с воспитателем!», «Ты целых полдня продержался без меня - ты герой!». Даже если утром плакал.
5. **Щадите вечером.** Не перегружайте кружками и «развивашками». Дайте побыть тихо, полежать с книжкой, пообниматься. Ему нужно время «переварить» день.



Помните, адаптация - это марафон, а не спринт. Если за месяц ребёнок не привык, если он бледнеет при виде сада или начал часто болеть - это повод не паниковать, а прийти на консультацию к психологу. Мы вместе посмотрим, что можно подправить: может, сократить время пребывания, может, сменить тактику расставания или просто дать больше времени.

А пока - выдыхайте. Вы делаете большое дело: учите малыша быть в мире без вас. И он обязательно справится. А вы - тем более. Мы ждём вас в кабинете психолога, если что-то пойдёт не так. Вместе всегда легче.

