ОБ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ И ДОВЕРИИ К МИРУ

Каждый год специалисты нашего Центра отвечают на десятки писем обеспокоенных родителей малышей, которые только начали посещать детский сад. Одни переживают за эмоциональное состояние детей, горько рыдающих при расставании с родителями; другие тревожатся за своих чад, тихо ждущих их в уголочке, но отказывающихся от еды, от сна, от общения с другими ребятами; третьи мечтают о выходе на работу, но боятся, что адаптация затянется, и мечты так и останутся мечтами. Всех же родителей объединяет одно – они хотят как можно легче пройти через период адаптации своих чад к условиям детского сада. И в этой статье мы рассмотрим несколько важных обстоятельств, которые влияют на этот процесс.

ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Младенец полностью зависит от матери, он не может удовлетворить без нее никакой своей потребности, ни в еде, ни в туалете, ни в ласковых руках, дарящих ощущение любви, заботы и безопасности. *Безопасность - это самое важное для маленького ребенка в таком огромном и незнакомом ему мире. Представление о том, что принесет ему общение с окружающим пространством, ребенок берет из общения с матерью*. Ведь именно она для него в первые месяцы его существования и есть целый мир. И что этот мир принесет, малыш узнает из общения с главным для него взрослым в первые два года жизни.

*Если вы смогли уделить достаточно своему чаду внимания и любви* в этот период, если вы удовлетворяли большую часть его потребностей и при этом были уравновешенны и предсказуемы, то ребенок подсознательно ждет такого же отношения к себе от окружающего мира. А еще он ощущает, что вы его никогда и ни за что не бросите. У малыша нет сомнений, что мама вернется и после двух лет он будет способен оторваться от самого дорогому ему человека. Адаптация к детскому саду у детей, которые получили от матери уверенность в ее любви и привязанности, и, как следствие, уверенность в безопасности мира, проходит относительно легко. Конечно, ребенок все равно будет переживать, и страдать от отсутствия матери, но все же пройдет испытание разлукой относительно быстро.

*Если уделять ребенку внимание, но при этом быть все время раздраженной и недовольной*. В таких случаях малыш часто ощущает себя как помеха для матери, у него нет уверенности, что о нем позаботятся, что он нужен, ему не хватает телесного контакта. Отрицательных импульсов от взрослого он видит гораздо больше, чем положительных. Это может быть и резкая интонация в разговоре с малышом, и игнорирование его просьб и переживаний, и вечная занятость матери, когда у нее не хватает сил, времени или желания на контакт со своим чадом. Малыш нуждается в поддержке и заботе даже, когда ему ее не хватает, но не может ее получить и потому все его усилия направлены на сохранение внутреннего баланса, напряжение, которое испытывает такой ребенок очень велико. Он не уверен в возвращении матери и одновременно не может выйти из состояния ее ожидания. Когда такие дети привыкают к условиям детского сада они могут очень долго отказываться от любой деятельности, они не играют с другими малышами, не могут есть и спать, они заняты только одним – ожиданием того, что их заберут. На то, чтобы познавать мир и взаимодействовать с ним, у таких детей просто нет сил.

Иногда бывает, что повышенная тревожность и ощущение небезопасности мира формируется у ребенка потому, что в силу каких-то причин пришлось слишком рано с ним расставаться, либо наоборот, мать излишне опекала, бросалась по первому зову и не смогла предоставить ребенку ни толики самостоятельности. Но об этом чуть ниже.

Есть еще один тип взаимодействия матери и ребенка, который не дает ребенку ощущения безопасности и предсказуемости мира и, конечно, очень отрицательно сказывается на любой адаптации малыша к социуму. Встречается не так уж редко – примерно в одном случае из десяти. Речь идет о противоположных, или как говорят психологи, *амбивалентных реакциях матери в общении со своим малышом*. Такая мама очень зависима от настроения, она не уравновешена, ее эмоциональные взрывы не предсказуемы. В один день она с удовольствием возится со своим чадом, радостно ему улыбается и откликается на все его просьбы, в другой – она недовольна, ворчлива и стремится, как можно меньше заниматься своим ребенком*. Малыш в этом случае теряется и не может предсказать реакцию матери, он не уверен в том, что может получить от нее достаточно поддержки, а потому все время находится в тревоге и стрессе.*Часто такие дети повышено агрессивны, ведь накопившееся напряжение неизбежно требует выхода. Привыкание к условиям детского сада у таких ребят тоже идет тяжело и долго, часто такие дети льнут к любому взрослому, который готов с ними общаться.

Надеемся, что вы мужественно прочитали все выше написанное, соотнесли со своим общением с детьми и без труда ответите на вопрос, какой из типов взаимодействия с ребенком дарует ему максимальные возможности для познания мира и развития.**Помните, что если вы в первые два года жизни смогли дать ребенку уверенность в вашей любви, то смогли дать ему еще и представления о доброжелательном и готовом откликаться на его потребности мире, создали платформу для любознательности и умения дружить в будущем.**

ТЫ МОЯ ЕДИНСТВЕННАЯ НАДЕЖДА И ОПОРА

Часто на сложности адаптации ребенка к детскому саду жалуются матери, которые неотрывно и круглосуточно находились рядом с ребенком. Вроде бы, все правильно, малыш в этом случае должен был усвоить модель мира как безопасную, ведь мама все время рядом, но этого не происходит. Почему?

Мать в этом случае воспринимается как неотъемлемая часть окружающей среды, она есть всегда и без нее малыш уже не может себе представить мир. Все еще сложнее, если при этом было мало общения вне дома, ребенок не знаком с тем, что пространство может отличаться от того, к которому он привык. Ему не довелось побывать на занятиях для малышей, в гостях или специальных игровых комнатах, где он мог быть вместе с матерью, но в другой обстановке. У него нет опыта взаимодействия с другими взрослыми и нет ни малейшей уверенности в том, что они тоже могут быть заботящимися и доброжелательными к нему.

Поэтому так важно после года расширять представления ребенка о мире, в том числе за стенами дома. Поэтому для малыша будет полезен опыт, когда он будет проводить время не только с мамой, но и с отцом или любым другим взрослым, который готов с удовольствием включиться в общение с крохой. Это может быть и няня, и бабушка, и просто подруга. Идеально, если при этом мать находится в зоне доступа и малыш может подойти к ней, обнять или просто постоять рядом, как бы подпитаться от нее уверенностью и любовью, чтобы пойти дальше осваивать этот огромный мир.

Даже *кратковременные*(а не по восемь - десять часов) отлучки матери, которая любит и заботится, в этом случае не разрушат представления ребенка о том, что мир безопасен. Кроме того, у него появляется опыт расставания и возвращения матери, что тоже благоприятно скажется на адаптации к детскому саду.

ОЩУЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА

Малыш остро переживает разлуку, потому что ему еще не охватить понятия времени и пространства. *Даже если мать всего лишь вышла в другую комнату, но кроха ее не слышит, он может воспринимать это как потерю*. Вспомните, как маленькие (до трех лет) дети играют в прятки. Ребенок уверен, что достаточно закрыть глаза – и он уже спрятался, для него не существует того, что он не может увидеть и потрогать прямо сейчас. Поэтому, когда мать исчезает из поля зрения, для малыша она исчезает совсем.

Вспомните, как любят маленькие дети играть в прятки, так они усваивают закон материи, ничто не исчезает в никуда и не появляется из ниоткуда. Поиграйте с ним в эту простую, но такую важную для развития малыша игру. Раз за разом теряя маму и потом находя ее, малыш убеждается в том, что разлука – это не навсегда, что после расставания обязательно будет встреча. Такой опыт будет хорошей поддержкой в период адаптации.

Дети еще ничего не понимают про время, они живут только настоящим. И очень часто, когда мать уходит, у ребенка есть ощущение, что это навсегда. При этом родители совершают еще одну ошибку: отдавая ребенка в детский сад, они забывают его предупредить о том, что они его заберут. *Поэтому при расставании у малыша создается полнейшее ощущение, что его отдают насовсем.* Через какое-то время кроха усвоит, что утром его всегда отводят, а вечером всегда забирают, поймет, что в садике все понятно и подчинено определенному ритму, тогда ему будет гораздо легче смириться с действительностью.

Вы можете облегчить этот процесс, если предупредите своего ребенка, когда вы придете за ним, и после какого момента это случится. Примерно это может звучать так: «Ты побудешь здесь, пока мама будет на работе (сходит в магазин, что бы купить тебе сок и т.д.). Поиграй с ребятами. Я приду сразу после того, как ты поешь суп (поспишь, покушаешь после сна и т.д.)».

**Важные моменты, на которые необходимо обратить внимание вечером, после детского сада.**Малыш провел больше времени, чем это было обычно, без вас, ему вас очень не хватало весь этот день в саду. Чтобы ему было проще с вами расстаться утром, ему просто жизненно необходимо побыть рядом с вам, получить от вас как можно больше любви и внимания.

Обязательно найдите время вечером на то, чтобы поиграть, порисовать, почитать или просто пообниматься с малышом. Пусть у него будет достаточно времени и на то, чтобы просто быть рядом, когда делаете какие-то домашние дела, видеть вас, слышать вас, чувствовать свою нужность вам. Каждый вечер находите занятие, которое вы будете делать вместе. Ведь ничто так не способствует душевному равновесию ребенка, как уверенность в том, что его любят. Одновременно с этим, ничто не создает больших проблем в поведении ребенка, чем дефицит положительного внимания близких.

Еще один, связанный с этим момент, многие дети вообще не понимают, для чего они ходят в детский сад. Им кажется, что родители сдали их туда, чтобы избавиться, чтобы они не мешали. Но ведь это совсем не так и важно это донести до своего чада. Если оба родителя работают, то вечером смело можно говорить о том, что было у папы на работе, что было у мамы на работе (одной фразой, без лишних подробностей) и спрашивать у ребенка, как у него прошел день в саду. Если мама дома, пусть она скажет о том, как много домашних дел она смогла сделать за день и что теперь у нее есть время на общение со своими близкими, в том числе с ребенком. Так мы включаем ребенка в семейную систему, говоря ему, что он сделал что-то важное для всех, проведя время в детском садике: позволил взрослым заработать, решить какие-то дела. Он часть семьи и тоже делает что-то важное для своих родителей.

*Надеемся, что некоторые несложные рекомендации, приведенные в этой статье, помогут вам и вашему чаду пройти через период адаптации к детскому саду легче и быстрее. Со своей стороны, хотим отметить, что вопрос привыкания малыша к детскому учреждению включает очень много разных аспектов, и не о всех мы сказали в данной статье. Если информации окажется недостаточно или вы не найдет в этом тексте ответов на своей вопрос, то вы всегда можете получить более развернутую консультацию у наших специалистов. ﻿*﻿