





**НАДЕЖДА МАХМУТОВА**

ПРАКТИКУЮЩИЙ ДЕТСКИЙ ПСИХОЛОГ,

 EASY\_MAM, БОЛЕЕ 275 000 ПОДПИСЧИКОВ

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ без проблем

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
М36

**Махмутова, Надежда Николаевна.**

**М36** Адаптация к детскому саду без проблем : практическое руководство для родителей / Надежда Махмутова. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с.

ISBN 978-5-04-162180-3

Первые дни в детском саду – это, как правило, слезы малышей и растерянность родителей. Но можно ли избежать этого стресса? Специалист по детско-родительским отношениям и практикующий психолог Надежда Махмутова поможет мягко и правильно адаптировать ребенка к новому этапу в его жизни.

Автор предлагает пошаговый план действий и разбирает ошибки, которые родители часто совершают в период адаптации. С помощью этой книги вы узнаете, как собираться в детский сад без криков и подготовить ребенка к новому режиму сна и питания. Надежда Махмутова поможет мамам и папам избавиться от чрезмерной тревожности и построить хорошие отношения с воспитателем, подскажет ритуалы, которые помогут легче прощаться с ребенком по утрам, а также даст советы, как меньше болеть. Эта книга поможет превратить детский сад в любимое место для ребенка, где он сможет развиваться и находить друзей.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Махмутова Н., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-162180-3

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	7
1. ПОДГОТОВКА К ДЕТСКОМУ САДУ .....	10
Мотивация: нужен ли вам садик и для чего? .....	10
Скрытые выгоды отсутствия детского сада и как их проработать? .....	17
Повышенная тревожность .....	27
С чего начать подготовку к саду .....	32
Основные инструменты подготовки ребенка к саду .....	36
Чек-лист готовности мамы и ребенка к детскому саду .....	48
2. АДАПТАЦИОННЫЙ СТРЕСС .....	54
Как влияет адаптационный стресс на ребенка. Стадии адаптации .....	54
Факторы дезадаптации ребенка к детскому саду .....	60
Чем помочь во время адаптации .....	64
Игры на снятие напряжения .....	71
Неигровые способы снятия напряжения .....	100

3. РАССТАВАНИЕ С МАМОЙ БЕЗ СЛЕЗ .....	109
Не исчезайте незаметно .....	109
Придумывайте ритуалы прощания .....	112
Как нельзя поступать перед садиком .....	114
Игры по дороге в детский сад .....	122
Как узнать, что в саду все в порядке? .....	132
4. РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ .....	144
Пошаговый план на первый адаптационный месяц .....	146
Сон и питание в детском саду: почему ребенок «идет в отказ»? .....	149
Утренник в детском саду .....	157
5. ОТНОШЕНИЯ С ВОСПИТАТЕЛЕМ .....	165
6. ПРОБЛЕМЫ ВО ВРЕМЯ АДАПТАЦИИ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ .....	173
Что сделать, чтобы ребенок не болел в садике? .....	174
Невроз как показатель дезадаптации к саду: что делать? .....	176
Ребенок кусается (хулиганит) в детском саду .....	178
Ребенок начал проявлять агрессию .....	179
Ребенок принес из сада «плохие» слова .....	185
Коммуникативные проблемы .....	187
Ребенок не может постоять за себя .....	189
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ .....	196
Приложение 1. СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВЯЗИ ПО ВОЗРАСТАМ ....	199
Приложение 2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ....	202
Приложение 3. ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ .....	206

# ВВЕДЕНИЕ

Я не раз видела, как несчастная мамочка, оставляя в группе рыдающего ребенка, выходила за ворота детского садика и сама начинала горько плакать. Невозможно наблюдать за этим равнодушно. И это тем более печально, что случаи эти далеко не единичны. Для многих родителей и детей детский сад — настоящая проблема, связанная со множеством негативных переживаний.

В этой ситуации можно действовать по-разному. Проявить эмпатию и сочувствие, пожалеть и маму, и малыша. Поговорить, проявить участие и заботу. Или же можно попробовать научить участников процесса определенным нюансам и хитростям, которые помогут избежать негатива. Печальную картину можно превратить в радостную, если знать, каких красок добавить,

какими мазками приукрасить действительность. Этим и займемся.

Мне бы хотелось, чтобы эта книга помогла мамам и малышам избежать стресса и ходить в садик с легкостью. Давайте возьмем в руки кисти и напишем полное света и ясности полотно, несущее радость и самому художнику, и ценителям его искусства. Пусть в вашей жизни будет больше прекрасных картин, на которых нет места оттенкам грусти и печали. Я пишу эту книгу в честь вас и для вас, плачущие мамы. И я постараюсь сделать так, чтобы слез в группах и за воротами детсадов стало как можно меньше!

Итак, начнем...

Детский сад — важный этап в жизни практически каждого ребенка. Этот новый период сопряжен с многочисленными изменениями в его жизни:

- он остается без мамы;
- вокруг огромное количество новых для него детей;
- появляется строгий режим, который необходимо соблюдать;
- непривычная еда;
- новое помещение, в котором ему приходится находиться, и т. д.

Важно понимать, что даже для взрослого человека смена привычного уклада жизни вызывает стресс. Ребенок подобные изменения воспринимает точ-

но так же. Вне зависимости от возраста человеку нужно время, чтобы адаптироваться к переменам. Только в отличие от взрослого, который уже способен понять, что с ним происходит, и принять меры по самопомощи, ребенок находится в глубочайшем непонимании. Он не знает, что это с ним, он не умеет избавляться от плохого настроения, снимать психоэмоциональное напряжение, расслабляться и помогать себе сам.

Именно поэтому то, как пройдет адаптация: насколько легко и быстро, — во многом зависит от взрослых... От их поддержки, реакций, адекватности.

В этой книге я расскажу вам о том, как подготовить ребенка к детскому саду, что может помочь во время адаптации и об ошибках, которые могут усложнить процесс.

# 1

## ПОДГОТОВКА К ДЕТСКОМУ САДУ

### **МОТИВАЦИЯ: НУЖЕН ЛИ ВАМ САДИК И ДЛЯ ЧЕГО?**

Однажды на детской площадке я стала свидетелем разговора двух мам:

— Знаешь, нам место дали в саду, но я так боюсь вести Коленьку туда... Даже не знаю, что делать: и платить просто так не хочется, но и вести тоже пока не готова.

— Почему? Маша у меня уже полгода ходит, и я просто в восторге. Наконец-то хоть спокойно могу свои дела сделать.

— Неужели тебе не страшно своего ребенка оставлять с ЧУЖОЙ теткой. Мало того что она для него чужая, так на ней еще 20 детей... Ведь

элементарно она может не уследить за ним. Упадёт, стукнется, расшибет себе что-нибудь.

— Ну знаешь, вон моя Машуня вчера при мне на улице упала и колено разодрала. Не уследить и я могу. Зато там дети... общение. Она научилась играть в игры по правилам.

— Дети... Ну знаешь, мало ли что там за дети будут. А вдруг Колю там будут обижать?

— Ну так ты сможешь научить его защищаться, не давать себя в обиду. А там он сможет попрактиковаться. А так где еще ему этому учиться? В школе тоже будешь переживать, что обидают?

— Ну не знаю... Все равно там столько детей и все абсолютно разные, и я знаю, что некоторые в четыре года уже матерятся, кто-то козявки ест, другие дерутся. Вон на Петю из соседнего подъезда глянь. Прикинь, если мой Колюня «принесет» из сада... ТАКОЕ. Что тогда?

— Ну такое он и отсюда может «принести». Петя с нами часто гуляет. Зато в саду он научится понимать, что стоит перенимать и повторять, а что нет. Плюс это настолько крутая прокачка навыка решать конфликты. Нее, сад точно нужен.

— А болезни? Ну неужели твоя Маша не болела? Я так боюсь этих постоянных соплей. Вылечишь ребенка, приводишь в сад, а там кто-нибудь басисто кашляет и вытирает соплю, свисающие до колен. Брр... как представляю...

— Ну первое время, конечно, болела. Но это была тренировка иммунитета. Она просто привы-

кала ко всем. Сейчас болеет очень редко... А так этот период в любом случае. И по мне, лучше его пережить в саду, чем в школе.

И этот разговор, думаю, продолжался еще очень долго... Но мне надо было идти. У любой ситуации есть плюсы и минусы. ВСЕГДА! И детский сад не является исключением.

Важно понимать, что для ребенка детский сад — стресс, но стресс посильный при правильном к нему подходе. Успех адаптации закладывается задолго до того, как ребенок впервые зашел в группу. Детям важна и нужна поддержка родителей на всех этапах, первым из которых является подготовка. Причем к саду важно готовить не только ребенка, но и зачастую маму. Мотивация — один из факторов, которые многие игнорируют, а потом не понимают, почему ребенок часто болеет и от чего возникает чувство вины.

Итак, нужен ли ребенку детский сад?

Вопрос очень спорный... Даже не спорный, а неверно поставленный.

**НУЖЕН ЛИ ДЕТСКИЙ САД РОДИТЕЛЯМ?** Отталкиваться нужно от этого.

По какой причине и с какой целью вы привели ребенка в детский сад? Ответьте себе на этот вопрос, только честно. Это первое, что я спрашиваю

у мамочек, которые обращаются ко мне с проблемной адаптацией. Самые распространенные ответы, которые я слышу:

- даже не знаю, не задумывалась об этом;
- место дали в саду, не буду же я платить, когда ребенок туда не ходит, пусть идет;
- в саду ребенок социализируется;
- все водят, и я вожу;
- нам уже 3 года, пора в сад;
- надо/хочу выйти на работу;
- мне очень нужно время на себя, декрет измотал;
- второй ребенок скоро родится, и я боюсь не справиться;
- в детском саду его всему научат;
- чтобы научился самостоятельности и т. д.

Из всего вышеперечисленного только две причины действительно верные:

1. Работа/самореализация (особенно если мама действует не из позиции «надо», а из позиции «хочу»).
2. Эмоциональное состояние мамы, отсутствие личного времени мамы (то есть ситуация, когда мама просто выгорела, а порой и сгорела дотла). Тут может возникать чувство вины.

Важно помнить: бодрая, активная, вовлеченная мама рядом с ребенком на 4 часа в день гораздо лучше измученной, агрессивной, не имеющей возможности эмоционально включиться, но зато 24 на 7 рядом с ребенком.

Если вы отдали малыша в сад по какой-то другой причине, то в 60–80 % случаев это чревато тяжелой адаптацией по двум причинам:

1. Мама на самом деле не считает нужным отводить ребенка в сад. Зачастую чувствует себя виноватой, предательницей. Признавайтесь, кому знакомо?
2. Ребенок чувствует напряжение мамы и тоже не понимает, ПОЧЕМУ ЕГО ОТДАЛИ ЧУЖОЙ ТЕТЕ???

И теперь вопрос, собственно говоря, зачем сад ребенку? Нужен ли он? Можно ли обойтись без него?

Альтернативы привычному детскому садiku не только существуют, но и достаточно разнообразны. Помимо частных учреждений, где ставка делается на сервис и клиентоориентированность, индивидуальный подход и различные авторские методики (Монтессори, Реджио, Вальдорфская и др.), существуют и другие варианты. Например, семейные сады.

В этом случае роль воспитателя берет на себя ответственная мама, готовая серьезно и методично

заниматься не только своими детьми, но и детьми знакомых и соседей. Причем как просто ухаживать за ними (кормить, выводить на прогулки, организовывать послеобеденный отдых), так и проводить развивающие занятия. Этот формат широко распространен на Западе, у нас в России встречается существенно реже, но его плюс в том, что в таком садике детки подбираются разных возрастов, что полезно для разноплановой социализации.

Следует заметить, что европейские садики очень часто отличаются именно этим аспектом: если в наших группах дети примерно одного возраста, то там приветствуется возрастное разнообразие. Именно для развития коммуникативных навыков и кооперации. Еще одна альтернативная форма дошкольного образования, развитая в зарубежных странах и теперь уже нередко встречающаяся в России, — группы кратковременного пребывания и совместного пребывания с родителями. Это комфортная возможность и для мам, и для малышей привыкнуть к новой среде, к переменам и другим людям, к необходимости соблюдать режим и проявлять внимание и усидчивость на занятиях.

Можно обойтись и вовсе без садика. Другие альтернативы — семейное образование (или даже просто пребывание дома с родными и близкими) или воспитание при участии гувернера/няни. В этом случае важно, чтобы ребенком действительно занимались, поскольку велик шанс, что домашнее времяпрепровождение будет лишено развива-

ющего аспекта. Также, если не дополнять общение с семьей творческими секциями и кружками, мы столкнемся с отсутствием социализации.

В домашнем обучении есть и свои плюсы. Первый и главный: и маме, и ребенку психологически более комфортно (исследователи Норвежского университета науки и технологий измерили уровень гормона стресса кортизола у 112 малышей из 85 различных центров по уходу за детьми в шести местных муниципалитетах и пришли к выводу, что больше всего стрессуют ребята, дольше всех находящиеся в детских садах ежедневно). Для многих это также выгодно финансово. К тому же у малышей 2–5 лет не так сильно выражены любознательность и склонность к коммуникации со сверстниками, как у ребят постарше. Этой категории детей действительно достаточно важно общение именно со значимыми взрослыми, с мамой прежде всего.

И все же, несмотря ни на что, лично я глубоко убеждена, что в сад нужно отходить хотя бы один год до школы. Как сказала детский психолог, нейропсихолог, автор развивающих книг Валентина Паевская, это своего рода «прививка» от травли в школе. В саду ребенок действительно учится коммуницировать с окружающими:

- знакомиться с детьми;
- заявлять о себе;
- находить компромисс;

- привлекать детей в свою игру или же подстраиваться под чьи-то правила;
- давать отпор;
- выбирать друзей и дружить с ними;
- просить о помощи и помогать.

НО! Чтобы всему этому научить ребенка, не обязательно отдавать его в сад с двух до трех и даже с трех до четырех лет... Если у вас есть возможность посидеть с ребенком дома подольше и вам нравится быть с ребенком (вы эмоционально не истощены и успеваете находить время для себя) — пользуйтесь ею.

## **СКРЫТЫЕ ВЫГОДЫ ОТСУТСТВИЯ ДЕТСКОГО САДА И КАК ИХ ПРОРАБОТАТЬ?**

Одна из проблем, с которыми сталкиваются дети и родители во время адаптации к саду (а кто-то и после нее), — БОЛЕЗНИ.

«Два дня в саду — неделю дома». Часто такое слышу. И если быть совсем откровенной, для меня как мамы это было не просто опасением, а правдой жизни первые полгода, когда моя старшая дочь начала ходить в сад. Проблем с адаптацией не было от слова СОВСЕМ. Лиля очень легко привыкала к саду, к детям, к воспитателю... Но болез-

ни — это было как страшный сон. Я отчетливо помню историю, когда была готова в буквальном смысле «съесть» мамашу, которая привела болеющего ребенка в сад.

Октябрь. Промерзлый дождь, слякоть. После третьего больничного за последние два месяца я веду дочку в сад. Весело шагаем. Она в предвкушении, что будет играть с подружками, я в предвкушении, что смогу спокойно пойти на работу.

Заходим в раздевалку, помогаю Лиле переодеться. Слышу из группы дикий кашель. Начинает нарастать напряжение. «Спокойствие, тебе показалось», — пытаюсь я сама себя успокоить и тут же слышу это снова. И тут в раздевалку выходит за носовым платком мальчик, чьи сопли в прямом смысле свисают до колен. В моей голове медленно, но верно пропадают все цензурные слова, и я на автомате с грозным видом иду к воспитателю.

В мыслях «Какого хрена в группе больной ребенок?», но я вежливо спрашиваю:

— Скажите, пожалуйста, на основании чего вы принимаете больных детей в группу.

И слышу такой же вежливый ответ:

— На основании справки от врача о том, что ребенок здоров.

В мыслях «Какая, к черту, справка... Вы его сопли видели? А как кашляет, слышали?». И все еще вежливо пытаюсь возразить:

— Ну разве здоровый ребенок может так кашлять?

— Я понимаю вас как маму, которая вылечила своего ребенка и привела в сад. Но как воспитатель я тут сделать ничего не могу, если у ребенка есть справка.

И это ПРАВДА жизни. Еще через 3 дня Лиля вышла на больничный. Я снова лечила ее неделю. Так продолжалось какое-то время, и вдруг я начала замечать, что мой ребенок продержался не 3 дня, а неделю... затем две недели... потом месяц...

Скажу сразу: болезни (особенно во время адаптации) — это НОРМАЛЬНО. Ребенок приспособляется. В главе 6 я дам памятку, которая может помочь снизить заболеваемость во время периодов повышенной активности вирусов и снижения иммунитета.

Но и тут свои нюансы: есть детки, которым эта памятка помогает, а есть те, которым не помогает... Им НИЧЕГО не помогает... Такие малыши болеют чаще остальных не просто так. Как правило, именно им тяжелее всего дается адаптация, и сад они не шибко-то любят.

Почему так происходит?

Дело в психосоматике. У мамы есть СКРЫТЫЕ выгоды такого положения дел. Она подсознательно не хочет водить ребенка в сад. Причем зачастую сама не осознает этого и искренне недоумевает: «Ну как же так? Я ребенка готовила к адаптации...

А в итоге он адаптироваться нормально не может, да еще и здоровье подрывает».

Если максимально упростить теорию о психосоматических проявлениях, то речь сейчас идет о влиянии психических факторов на возникновение и течение соматических (физиологических) расстройств. Болезней в том числе. Так, например, у ребенка это может проявляться в виде болезней потому, что именно это позволяет ему не ходить в угнетающий его детский сад. В дни недомоганий он получает от мамы максимум внимания и чувствует, что мама и сама рада его болезни, как бы парадоксально это ни звучало.

Действительно, дело в том, что у мам могут быть неосознаваемые мотивы, которые делают психосоматические заболевания их малышей условно приятными. Чаще всего речь идет о несерьезных простудных заболеваниях, легких недомоганиях, которые позволяют мамам оставлять детей дома — проводить с ними больше времени, проявлять заботу, чувствовать себя хорошим родителем. Это и есть та «условная приятность», о которой мы говорим. Иначе она называется — «вторичная» и «скрытая» выгода.

Топ-5 самых распространенных «скрытых» выгод:

**1. Можно провести время вместе с ребенком, заниматься чем-то интересным.**

Эта скрытая выгода характерна для тех, кто:

- изначально НЕ ХОТЕЛ отдавать ребенка в сад «так рано», но муж/бабушки настояли, на работу надо выходить и т. д.;
- мучается чувством вины за то, что отдали в сад и теперь мало времени проводят вместе с детьми;
- винит себя за то, что не уделяет ребенку время, и т. д.

### **Что можно сделать в данной ситуации?**

Спланировать качественное, интересное время с детьми после сада и в выходные. То есть сделать так, чтобы детский сад перестал быть преградой на пути к сближению с ребенком.

### **2. Можно не идти на работу. Это имеет место быть, когда:**

- на любимую работу вызвали до того, как закончился декрет, под угрозой увольнения;
- работа НЕ ЛЮБИМАЯ;
- мама просто устала и ей необходимо передохнуть от работы;
- на работе конфликтная среда;
- сложный проект/вопрос/задача, решать которую не хочется или не входит в ваши обязанности, но вам ее приходится решать.

### **Что можно сделать в данной ситуации?**

Во-первых, задуматься о том, почему вы работаете на нелюбимой работе и как это можно исправить (благо сейчас возможности просто огромны)?

Во-вторых, пересмотреть собственные границы — не нарушаются ли они на работе?

В-третьих, проанализировать режим работы и отдыха — возможно, у вас получается свободно вздохнуть, выспаться и т. д. только на этапе, когда ребенок болеет/выздоровливает.

### **3. Можно контролировать ребенка и все, что с ним происходит. Это характерно для мам:**

- тревожных;
- гиперопекающих;
- имеющих собственный травмирующий опыт посещения сада;
- не доверяющих воспитателю/нянечке и вообще детскому саду;
- опасующихся, что в садике с ребенком плохо обращаются;
- у которых есть добрая бабушка, готовая посидеть с ребенком в случае необходимости.

### **Что можно сделать в данной ситуации?**

Проработать свою тревогу. Тревога — это сигнал об опасности. По сути, это довольно мирная и по-

лезная эмоция, которая уберегает нас от ошибок при правильном взаимодействии с ней. Важно понимать, что тревожиться о детях в определенных ситуациях — это нормально. Например:

- ребенок из сада пришел с синяком;
- малыш начал жаловаться на воспитателя;
- вы видели неадекватную реакцию воспитателя в саду и т. д.

В подобных ситуациях тревога носит ситуативный характер, и самым адекватным способом ее преодоления будет алгоритм «Иду и решаю», который состоит из трех шагов:

1. Проверить сигнал тревоги. Если тревога действительно связана с детским садом, необходимо узнать, что на самом деле там происходит. Как это сделать — я расскажу дальше.
2. Если сигнал опасности не подтверждается, то есть проверка показывает, что в саду все хорошо, то тревога отпустит и сойдет на нет. Но тут можно помочь «заземлить» эмоции через физическую активность: прогулка, пробежка, танцы и т. п.
3. Если сигнал опасности подтвердился, то тут велика вероятность, что тревога начнет нарастать. Прежде чем предпринимать какие-то действия, важно снизить свой эмоциональный заряд, поскольку, когда включаются сильные пережи-

вания, мозг просто отказывается логически мыслить. Вы можете облегчить свое состояние с помощью дыхательных практик, техник релаксации, воды (принять душ). Далее уже сказать себе: «Я взрослая. Я справлюсь. Что я могу сделать в этой ситуации?» Важно помнить, что взрослым иногда приходится принимать весьма непростые решения, и именно это пугает нас, и вместо того, чтобы разобраться с тревогой, многие пытаются от нее сбежать.

Если же вы по жизни тревожный человек и вас «накрывает» не только в определенных ситуациях, а вы постоянно о чем-то беспокоитесь, очень рекомендую поработать над чувством базовой безопасности и доверия к миру.

Есть несколько очень простых, но весьма эффективных практик релаксации, которые могут в данном моменте помочь вам успокоиться:

## **1. Дыхательные практики**

По мнению врачей, дыхание можно считать одним из самых эффективных способов снижения тревоги и гнева. Самые простые варианты:

- ровное дыхание. Убедитесь, что ваши вдохи и выдохи соответствуют друг другу по длине. Как правило, вдохи и выдохи продолжительностью

3–5 секунд помогают справиться со стрессом лучше всего и удаются даже новичкам. Небольшое дополнение: обязательно закройте глаза, чтобы расслабиться. Продолжайте 30 секунд — минуту;

- техника «квадрат». Начните с полного выдоха через рот. Затем вдохните на счет «шесть». Остановите дыхание на счет «шесть». Выдохните на счет «шесть». Снова остановите дыхание на счет «шесть». Повторите до 5–10 раз;

Если дыхательный аппарат у вас хорошо развит, то можно увеличивать до счета «восми», «десяти»;

- техника «4–7–8». Начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет «четыре». Задержите дыхание на счет «семь». Затем выдохните полностью через рот на счет «восемь». Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

## 2. Переключение фокуса внимания

- **счет и наблюдение:** сосчитайте все красные предметы вокруг (или синие, зеленые — цвет не имеет значения).

Наблюдайте за звуками, их физической стороной: откуда исходят, где источник есть, где его нет, где звуки интенсивнее, где менее слышны. Если это речь, отвлекитесь от содержания, представьте,

что вы иностранец и не понимаете ни слова. Относитесь к звукам как к постороннему явлению, которое можно изучать;

- **воображение:** представьте свой любимый цветок во всех его деталях: размеры, цвет, капельки росы на лепестках. Постарайтесь представить его аромат.

### **3. Мышечная релаксация**

Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

### **4. Болезнь как способ стать ближе ребенку**

Характерно для мам:

- у которых не сложились доверительные отношения со своими матерями;
- которые боятся потерять контакт с ребенком;
- которые не умеют поддерживать ребенка в обычной жизни.

#### **Что можно сделать в данной ситуации?**

Во-первых, научиться дарить любовь и внимание ребенку не только во время болезни.

Во-вторых, уделить время работе над эмоциональной связью с ребенком. В приложении 1 я опишу способы поддержания эмоциональной связи с детьми разных возрастов.

## **5. Способ убедиться в своей правоте**

Характерно для ситуаций, когда мама долго сопротивлялась и не хотела отдавать ребенка в сад, но в итоге сдалась.

На самом деле скрытые выгоды очень разнообразны, и у каждого они свои. Отследить их бывает очень непросто, на то они и скрытые. Но, поняв и проработав их, вы значительно облегчите жизнь и себе, и ребенку. Проработать можно любую из описанных выше скрытых выгод (за исключением пятой, пожалуй). Для этого необходимо найти АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ способ достижения скрытой выгоды.

## **ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ**

Как я уже и говорила, готовить к детскому саду нужно и важно не только ребенка, но и маму. Помимо скрытых выгод у родителей существуют и другие психологические проблемы. Бывает и так, например, что ребенок адаптируется легко, а мама никак не может смириться с разлукой и чувствует угрызения совести.

Переживания по поводу адаптации ребенка вполне закономерны и естественны. Но бывают ситуации, когда мамы не просто испытывают небольшое беспокойство, а их буквально трясет от волнения, они стоят и караулят детей у окон, не находят себе места дома.

Мы с вами разберем три самые распространенные причины повышенной тревожности мамы.

### **1. Сильная привязанность к ребенку**

Я часто слышу.

- «Надежда, ну ведь он без меня даже с бабушками не остается. Я представить не могу, как он там будет один в садике». А тем временем ребенку уже 5,5 года.
- «Ну как же я ее в сад-то отдам. Она же без меня не сможет».
- «Я когда с папой-то сына оставляю, он рыдает. Ему плохо без меня. Поэтому и в сад ходить не хочет, болеет постоянно».

Если у вас возникают такие мысли, задумайтесь, что дает вам такая «картинка»? Картинка, в которой ребенок не может без вас? Не пытаетесь ли вы доказать себе собственную значимость? И действительно ли это ему плохо без вас? Или, может быть, все наоборот, и это у вас возникает чувство дискомфорта, а малыш его просто «зеркалит»? Только ответьте честно.

Зачастую такие фразы можно услышать от мамочек, которые 24 часа в сутки были с ребенком, и им порой действительно страшно отпустить его. Они редко даже с родственниками оставляют детей, а если такое случается, то как можно скорее стараются вернуться или сидят на иголках в ожидании звонка с сообщением, что без них там не справляются.

Естественно, в такой ситуации ребенок будет считывать мамину тревогу и обязательно присвоит себе ощущение, что «без мамы я не могу, мне без мамы плохо». И до тех пор, пока мамина позиция в этом не изменится, страдать будут оба.

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. Опасения мамы относительно того, что ребенка в детском саду кто-то обидит, не заметят, что ему нужна помощь, что кто-то будет травмировать его детскую психику и т. д.**

Как правило, причинами такого страха могут быть:

- негативный опыт в детстве. Например, строгая воспитательница, которая вам не нравилась, просто смутные воспоминания о вашей нелюбви к детскому саду или психотравмирующая ситуация, которая произошла с вами в детском саду;

- ужасные истории о детских садах, воспитателях и их неадекватном поведении. Увы, но ими кишат различные «мамские» форумы.

В данной ситуации важно:

1. Проработать психотравмирующую ситуацию, если таковая была. Очень рекомендую поработать с психологом.
2. Постараться не переносить ваш негативный опыт на ребенка.

Даже если вам в саду было плохо и вас обижали или были к вам несправедливы — это не говорит о том, что ребенок тоже пройдет этот путь. Рекомендую познакомиться с воспитателями вашего ребенка поближе, наладить с ними контакт.

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

Сегодня у многих мам есть возможность не водить ребенка в сад: кто-то работает на удаленке, кто-то может не работать совсем, у кого-то есть возможность брать ребенка с собой на работу, у других есть бабушка. Очень распространено мнение, что ребенку вообще не нужен детский сад и ему комфортнее быть дома с мамой до школы.

Это приводит к тому, что зачастую, когда маме приходится выходить на работу или она хочет немного прийти в себя после затяжного декрета, она начинает испытывать чувство вины за то, что не уделяет достаточно времени ребенку. Тут вас спешу успокоить:

1. Никто не отменял сепарацию. После 3 лет мама 24/7 не является важной жизненной необходимостью для ребенка. Более того, гораздо важнее помочь ребенку отделиться от мамы и постепенно набирать опыт самостоятельности, нарабатывать могучесть «Я могу сам».
2. Для того чтобы ребенок чувствовал себя любимым, нужным и важным, не нужно проводить с ним долгие часы. Достаточно 15–30 минут утром и 15–30 минут вечером, но КАЧЕСТВЕННОГО времени. Времени, когда вы:
  - делаете то, что хочет ребенок;
  - играете в те игры, которые выбрал ребенок.
 И при этом сохраняете эмоциональную включенность в процесс, то есть вы заинтересованы в этой деятельности.

Однако психологи уверяют, что 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.

Признаки готовности мамы к детскому саду:

1. Наличие интересов в жизни КРОМЕ ребенка.
2. Сформирован навык взаимодействия с тревогой (не убежание и накручивание, а трехшаговый алгоритм «Иду и решаю»).

3. Умение выдерживать детские истерики и не заводиться в ответ (важно понимать, что первое время они имеют место быть).
4. Навык расставаться с ребенком и умение СПОКОЙНО оставлять его с другими взрослыми.

Наличие этих признаков значительно облегчит адаптацию ребенка в детском саду.

## **С ЧЕГО НАЧАТЬ ПОДГОТОВКУ К САДУ**

По факту родители готовятся к садику с момента, когда подано заявление на постановку в очередь на получение места в дошкольном образовательном учреждении. Если вы думаете, что не так уж важно, куда попадет малыш, лишь бы место было, вы ОШИБАЕТЕСЬ! Это действительно ВАЖНО. Садик нужно выбирать!

### **Какой детский сад вам подходит?**

1. Ближе к дому, чтобы ребенка не приходилось будить за три часа и два часа везти по пробкам!
2. С достаточным ассортиментом дополнительных ИНТЕРЕСНЫХ для ребенка кружков и секций!
3. С хорошими отзывами о работе воспитателей (благо в современном мире в большинстве случаев найти их не так сложно). Очень рекомен-

дую пройтись около садика во время детских прогулок и посмотреть, как воспитатели взаимодействуют с детками.

После выбора детского сада необходимо узнать основные режимные моменты, для этого стоит озадачиться следующими вопросами:

- когда малыши в этом саду спят (время отхода ко сну и длительность сончасы)?
- когда (в какое время и сколько) гуляют?
- какие спортивные снаряжения есть на детской площадке в саду?
- когда дети едят (время завтрака, обеда, полдника и ужина)?
- чем обычно кормят в детском саду (узнать по возможности меню)?
- в какое время проводятся занятия с детьми и какие это занятия?

Информацию желательно узнать за 4–5 месяцев до похода ребенка в детский сад (и в большинстве случаев все необходимые данные есть на сайте учреждения). Это нужно для того, чтобы максимально приблизить режим ребенка к режиму садика, плюс это шикарная возможность подготовить малыша к питанию в детском саду (для этого заранее введите в домашний рацион блюда из детсадовского меню).

## **Какой воспитатель вам подходит?**

Следующий шаг — знакомство с воспитателями (уже после того, как вам дали в саду место).

Решите для себя внутренне, на уровне теории, какой воспитатель вам подходит, а какой — категорически нет. У каждого из нас свои приоритеты — и на многие ситуации мы смотрим по-разному.

«Петров, а ну положил машинку, я кому сказала! Я что-то непонятно говорю? Да-да, я с тобой разговариваю. Ты русский язык не понимаешь? Отошел от стеллажа, сел на свой стул и готовишься ко сну. Ты меня услышал?» — и все это, разумеется, на повышенных тонах. Знакома ситуация? Угадываете интонации?

А теперь давайте посмотрим, можно ли увидеть эту картинку под другим углом, услышать что-то помимо муштры невысокого уровня и сделать выводы иного плана, нежели «от этого воспитателя надо бежать». Вы удивитесь, но все это возможно. В моей практике встречались родители, которые терпимо относились к такого рода строгости воспитателя, потому что считали, что их ребенку не помешала бы дисциплина и «ежовая рукавица», которых не доставало дома. Они, скорее, косо бы посмотрели на любимицу малышей, которая не может управлять ребятами — и позволяет вить из себя веревки.

Впрочем, большинство родителей категорически против крика, надменного, неуважительного отношения к ребенку. И это действительно недопустимо. По этой причине как раз критически