



*Совет дня от педагога-психолога Ирины Алексеевны:*

### ***Отпустите ребенка в детский сад!!!!***

Говоря об этом, мамочки порой признаются: «Мы так сложно привыкаем к детскому саду». А почему это происходит? Психолог **Ирина Алексеевна** знает ответ, и он может удивить многих родительниц.

Скажу честно, я очень часто встречаюсь с психологической неготовностью самой мамы отдать ребёнка в сад, – [рассказывает](#) педагог-психолог.

– Такие мамы находят сотни причин не отдавать в сад, но, если всё же ребенок туда пошёл, тысячу причин, чтобы не водить. Конечно, мама этого не осознаёт, она действительно думает, что причина кроется в малыше, а не в её отрицательной установке и не способности отпустить ребенка.

Поэтому, если малышу предстоит впервые пойти в детский сад, маме нужно к этому правильно подготовиться. Впрочем, это нужно и тем, чьи дети также его посещают, но со слезами. Психолог определила факторы, которые [помогут тревожным мамочкам](#) отпустить малыша в детский сад и понять важность этого события для его будущей жизни.

**Социальные связи.** В детском саду ребёнок получает навык общения со сверстниками, этот опыт бывает разным, и это абсолютно нормально. Ребёнок конкурирует за понравившуюся игрушку, заводит первых друзей (делает первый социально-коммуникативный выбор), осваивает новые навыки общения. Да, процесс не всегда проходит гладко, будут и ссоры, и драки, и слёзы – всё как в реальной жизни!

**Новые навыки.** В мир ребёнка войдут не только новые люди, но и новые знания о мире, его устройстве. Ежедневные занятия с педагогами, подготовка к праздникам, [режим дня](#) при должном подходе благоприятно повлияют на вашего малыша.

**Свои интересы.** Ваше чадо будет рисовать, петь, танцевать, лепить и из всего разнообразия сможет выбрать себе занятие по душе. Это значительно облегчит вам выбор его дополнительного занятия, хотя бы потому, что это будет выбор ребенка. Вам нужно прислушаться к его мнению и рассказам о происходящем в саду.

**Время для себя.** Вот и настал тот момент – пора подумать о себе, заняться собой или домом, или просто полежать часик на диване, порой тонизирует лучше салона красоты.

**Но привести себя в такое состояние женщине бывает нелегко. Как маме перестать переживать из-за детского сада? Есть ли какие-то лайфхаки? Или всем надо идти к психологу и работать над этим?**

Конечно, где-то в идеальной вселенной все идет к психологу и работают над этим, но мы прекрасно понимаем, что не у всех есть такая возможность и не у всех есть такое желание. И на самом деле, не всем это необходимо на 100%.

**Как можно перестать переживать из-за детского сада?**

**Первый лайфхак:** нужно разделить свой опыт и опыт своего ребенка. Часто родители переживают потому, что им самим не нравился сад, в который они ходили детьми, и теперь они делают перенос на ребенка. Им кажется, что детский сад это в принципе зло.

Тут нужно разделить, можно вслух проговорить себе "у моего ребенка может быть другой опыт", "у моего ребенка другой садик и другая жизнь, вполне вероятно, что ему понравится, ему будет комфортно". Можно даже записать это на листочке.

**Второй лайфхак:** найти какое-то дело, которое мама очень сильно любит, и **назначать его на 9-10 утра.** Это может быть йога, бассейн, любимая работа, встреча с подругами или даже свидание с мужем. Чтобы мама, когда отвела ребенка в сад к 8:30 утра, бежала оттуда на крыльях радости и любви заниматься тем, что ей в кайф. Это будет помогать справляться с переживаниями.

И еще, переживаний больше всего там, где меньше всего знаний. Соответственно, чтобы меньше переживать, нужно получить больше информации: поговорить с воспитателями, познакомиться с ними, наладить контакт. Изучить территорию детского садика, посмотреть, где ваш ребенок будет обедать, где спать, где гулять. Изучить книги о том, как детям легче адаптироваться в саду, изучить, что – норма к этому возрасту и что – не норма.

**Свои переживания направляйте на поиск информации.** Вы переживаете, например, о том, что ребенка будут обижать в детском саду. Поинтересуйтесь, а часто ли вообще такое бывает? Если вы начнете искать исследования на эту тему, поймете, что, на самом деле, это не такая частая история. Большинство детей ходит в детский сад, и их вообще никто не обижает.