**Адаптация и эмоции. Где искать точки соприкосновения?**

**Почему важно понимать эмоции?**

**В период адаптации-этот вопрос становится очень актуальным!**

Это помогает нам строить лучшие отношения . Это потому, что осознание своих эмоций может помочь нам более ясно говорить о чувствах, лучше избегать или разрешать конфликты, а также легче преодолевать сложные чувства.

Адаптация - это не хорошо и не плохо, это нормально, новые условия - всегда стресс. В незнакомой ситуации детского сада ребенок переживает новые эмоции, учится расставанию с мамой, привыкает к новому распорядку дня и новым людям, к новой пище и новому месту, к новой микрофлоре. Можно это сравнить с ощущениями космонавта, впервые вышедшего в открытый космос. Адаптация затрагивает весь организм: от желудочно-кишечного тракта до иммунной системы. Но переживать стресс можно по -разному. Если родители понимают, что происходит с ребенком, и помогают ему, как правило, привыкание к саду проходит гораздо легче.

Все участники процесса — дети, родители и воспитатели — могут переживать по-своему, и у каждого из них есть свои страхи и переживания перед приходом в детский сад.

Давайте разделим страхи и переживания и попробуем понять их…

### Дети:

1. \*\*Неизвестность:\*\* Страх перед новым окружением и незнакомыми людьми.

2. \*\*Разлука с родителями:\*\* Боязнь остаться без мамы или папы.

3. \*\*Социальные взаимодействия:\*\* Страх, что не найдут друзей или не смогут наладить контакт с другими детьми.

4. \*\*Непонимание правил:\*\* Боязнь не понять, что от них ожидается.

### Родители:

1. \*\*Безопасность:\*\* Беспокойство о том, как ребенок будет себя чувствовать и вести в новом месте.

2. \*\*Адаптация:\*\* Страх, что ребенок не сможет адаптироваться к новому режиму или коллективу.

3. \*\*Чувство вины:\*\* Ощущение вины за то, что оставляют ребенка в детском саду.

4. \*\*Ожидания:\*\* Переживания о том, как детский сад повлияет на развитие и социализацию ребенка.

### Воспитатели:

1. \*\*Ответственность:\*\* Беспокойство о том, как создать комфортную атмосферу для новых детей.

2. \*\*Адаптация детей:\*\* Страх, что не удастся помочь детям адаптироваться к новой обстановке.

3. \*\*Коммуникация:\*\* Переживания о том, как наладить контакт с детьми и их родителями.

4. \*\*Разные потребности:\*\* Ощущение давления из-за необходимости учитывать индивидуальные потребности каждого ребенка.

### Заключение:

Каждая сторона переживает по-своему, и важно понимать эти чувства. Поддержка и открытое общение между всеми участниками помогут сделать переход в детский сад более плавным и комфортным для всех.



Детский сад - не цирк и не карусель, то есть не безусловно приятное место. Сложно подчиняться новым требованиям, сложно учится общаться с пятнадцатью ровесниками. В детском саду обязательно будет место негативным эмоциям, ведь любой новый жизненный этап всегда связан как с положительными, так и с отрицательными моментами. Даже прощание с мамой - это острое переживание. И если родители вместо того, чтобы помочь ребенку прожить и пережить это, справится с новой ситуацией, задают ребенку немой вопрос: «А тебе нравится? А будешь ли ты ходить в детский сад?», - они, скорее всего, получат в ответ «Нет!» в виде утренних истерик и дневных слез.

Переживания родителей, дети которых идут первый раз и дети, которые уже ходили в ясельную группу схожи. Переход от яслей к детскому саду — это важный этап в жизни ребенка, который сопровождается множеством изменений и новых ощущений. Важно понимать, что для детей в возрасте трех лет этот переход может быть значительным и требовать времени на адаптацию.

Дети в яслях формируют определенные отношения с окружающими, но эти связи не всегда бывают глубокими. В возрасте трех лет дети могут не осознавать важности этих привязанностей, и их эмоциональная связь с воспитателями и сверстниками может быть менее выраженной, чем у старших детей.



Когда они переходят в новую группу, к другим воспитателям, они сталкиваются с новыми лицами и обстановкой, что может вызывать как радость, так и тревогу. Родителям важно понимать, что их привязанность к воспитателям может быть сильнее, чем у самих детей. Дети могут легко адаптироваться к новым условиям, если они чувствуют поддержку родителей.

Важно учитывать, что у каждого ребенка свой темп адаптации. Некоторые дети быстро привыкают к новому окружению, в то время как другим может потребоваться больше времени.

**Поддержите ребенка.**

Постарайтесь понять и принять чувства ребенка в трудных ситуациях. “Отзеркальте” его эмоции. Отзеркалить значит словами выразить ребёнку то, что, по нашему мнению, ребенок чувствует. Активное слушание поможет ребенку лучше понять свои чувства и научит, как с ними справляться. Не менее важно развивать словарный запас ребенка, говоря о чувствах.

**Установите приоритеты.**



Подумайте, что для вас важно? Важно ли, чтобы ребенок начал заниматься всеми видами деятельности (музыкой, движением) с первого дня? Может быть, важно, чтобы ребенок чувствовал себя хорошо и с удовольствием ходил в детский сад? Чувство безопасности и эмоционального благополучия имеют первостепенное значение в процессе обучения: новое можно узнать только в том случае, если ребенок чувствует безопасно и счастливо. А это может занять время.

\*\*Обсуждение изменений:\*\* Родителям стоит заранее поговорить с детьми о том, что их ждет в новом саду, объяснить, что там будут новые друзья и воспитатели.

- \*\*Позитивный настрой:\*\* Важно демонстрировать положительное отношение к новому опыту, чтобы дети чувствовали уверенность.

- \*\*Поддержка:\*\* Родители должны быть готовы поддерживать своих детей в трудные моменты, проявляя терпение и понимание.

Самое главное в общении с ребёнком в сложных ситуациях это поддерживать ребенка, уметь его слушать и слышать. Такие предложения, как «Не плачь!», «Почему ты все время ноешь?», «Ты уже большой!» не помогает ребенку справиться со своими чувствами и негативно влияют на ваши отношения с ребенком. Будьте внимательным и осознанным родителем! Тогда адаптация к детскому саду, пройдет гладко и счастливо.

Отличного старта и мягкой посадки!

